TÂM QUÁN NIỆM XỨ (2) 13.09.2016
<blockquote>Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>
[21/10/2021 - 05:32 - nghianguyenntn]
Sáng nay, chúng ta tiếp tục phần lý thuyết của pháp môn tâm quán niệm xứ của đề mục tâm quán. Hôm trước chúng ta đã học thọ quán, bắt đầu từ hôm qua, chúng ta học tâm quán. Giữa thọ và quán và tâm quán có quan hệ rất chặt chẽ, không tách rời nhau. Đề mục thọ quán và tâm quán là nền tảng cho pháp quán, mặc dù tâm quán niệm xứ bao gồm cả 3 niệm xứ kia, đặc biệt là thọ và tâm quán.
Người có trí tuệ theo tinh thần Phật pháp thì chắc chắn phải thấy rằng tam giới này là 1 cõi khổ, và sự có mặt trong đó là 1 hành trình sống khổ. Cứu cánh cao nhất của Phật giáo là quả vị La Hán, và nên nhớ Chư Phật cũng là những vị La Hán. Có 1 điều là các ngài tự ngộ không cần thầy và có khả năng làm thầy cho người khác. Không cần thầy và có khả năng làm thầy người khác, cũng chứng ngộ La Hán, như mình. Còn các vị Độc giác thì có khả năng tự ngộ nhưng không có khả năng giúp đỡ người khác, trở thành La Hán như mình. Thinh Văn Giác thì phải có thầy mới chứng được, nhưng chứng xong rồi thì do kỹ thuật học từ bổn sư nên cũng có thể giúp người khác đắc chứng như mình.
Chúng ta có thể nói khoảng cách từ phàm phu qua quả vị thánh nhân đầu tiên là Tu đà hoàn là rất xa. Còn khoảng cách quả vị Tu đà hoàn lên La Hán thì rất gần. Vì sao, vì 1 vị Tu đà hoàn có chậm nhất đi nữa thì cũng 7 kiếp cũng trở thành La Hán, nhưng 1 phàm phu muốn trở thành Tu đà hoàn có thể bất định, có thể mấy ngàn, mấy trăm ngàn tỷ ức A Tăng Kỳ. Nên giai đoạn quan trọng nhất là giai đoạn từ phàm qua sơ quả, giai đoạn này rất khó, bởi vì chúng ta thấy rằng, bởi vì 1 người còn sống trong đời này bằng ý niệm thân kiến, tức là còn thấy rằng: tôi là những thiện ác, tôi là những buồn vui, tôi tu tập, tôi có chánh niệm, tui có trí tuệ, tui thế này, tui thế khác… khi còn sống trong ý niệm đó trong Kinh điển gọi là ý niệm thân kiến thì dòng luân hồi không có điểm dừng. Nhưng 1 người đã lìa bỏ được thân kiến, biết rõ được những niềm vui, nỗi buồn, tất cả những thiện ác, nhân quả; bản chất nó là gì? Tùy duyên mà có, có rồi phải mất. Thấy được như vậy, thánh trí đầu tiên thì mới đạt sơ quả Tu đà hoàn. Hành trình tu tập Tứ niệm xứ là hành trình tu tập từ phàm sang Thánh. Mặc dù Thánh từ thấp lên cao cũng là 1 hành trình, nhưng có thể nói rằng hành trình đó mình không cần thiết nói tới bởi vì nước đã vào máng xối thì không còn đường đi nào khác, chỉ cái quan trọng nhất là từ phàm qua Thánh.
Cái tiêu chuẩn để chứng quả dự lưu sơ quả chính là chấm dứt hoàn toàn thân kiến. Tức là không còn nhận thức sai lầm về uẩn, xứ, giới, đế. Cho rằng cái gì đó là tui, của tui. Như vậy để hết thân kiến phải có cái nhìn đúng đắn về uẩn, xứ, giới, đế. Tức là có cái nhìn đúng đắn về những cái gì mà xưa nay mình vẫn cứ cho là mình, là của mình. Tất cả thế giới và chúng sinh trong đời không nằm ngoài 2 thứ danh sắc. Người không học lời Phật thì chỉ biết thế giới này qua vẻ ngoài của nó. Như là bản chất thế giới này qua khoa học hoặc qua những kiến thức dân gian. Rồi chúng ta bị ám ảnh liên tục trong vô số kiếp luân hồi bởi những hình dáng, màu sắc, khái niệm, không gian, thời gian cùng bao

nhiêu thứ khái niệm áp đặt khác. Từ chuyên môn gọi hiểu biết đó là hiểu biết qua chế định, hay cái biết qua tục đế. Cái biết của 1 người học Phật, tu Phật phải cao, sâu hơn vậy rất nhiều bằng cách xuyên qua vỏ tục đế để hiểu được 4 vấn đề chân đế là tâm, tâm sở, sắc pháp và niết bàn.

Phải hiểu đúng bản chất của thế giới. Ví dụ như niết bàn chỉ có thánh nhân mới hiểu được nhưng mình là phàm phu ít ra cũng có khái niệm đó là sự vắng mặt của phiền não chính là niết bàn, tối thiểu phải hiểu như vậy. Còn trạng thái thật sự ra sao, chỉ có Thánh mới hiểu. Phàm phu phải hiểu biết tối thiểu như vậy chứ mình hoàn toàn mù tịt về cứu cánh mình hướng đến thì hơi lạ. Mình đi thì phải biết mình đi đâu chứ. Ví dụ như giờ tui muốn qua Nhật, tui chưa từng biết khí hậu, phong cảnh, con người , thức ăn, văn hóa nghệ thuật của Nhật tui không biết, nhưng ít ra tui cũng phải biết Nhật là 1 đất nước văn minh ở Châu Á, Nhật có 4 mùa, có nhiều hoa anh đào, có nhiều chùa chiền Phật giáo, ít ra tui cũng phải biết như vậy. Chứ mà nói chưa đi, chưa biết thì kẹt quá. Trong phần hướng dẫn này chúng ta nhắm đến tầng Thánh đầu tiên trong 4 tầng Thánh là Tu đà hoàn. Và còn đường hành trì dẫn đến tầng Thánh đó là (trong bài này) là 2 niệm xứ đó là thọ và tâm quán.

Nói đến dòng luân hồi nói chung và nói đến đề mục tâm quán, thọ quán nói riêng, chúng ta không thể nào không nhắc đến hệ thống giáo lý duyên khởi, tức là duyên sinh, tức là thập nhị nhân duyên. Thức uẩn và thọ uẩn luôn đi chung với nhau nên pháp tu tâm quán và thọ quán gần như là 1, tu cái này cũng như tu cái kia cùng lúc. Thì để hiểu được 2 uẩn này thì không thể không nhắc đến giáo lý duyên khởi. Chẳng hạn như do dựa vào thần kinh thị giác và cảnh sắc mà nhãn thức có mặt. Ba thứ này cộng lại gọi là nhãn xúc. Toàn bộ thế giới này nó không nằm ngoài con số 12, tức là 6 căn và 6 cảnh, cho dù đó là mặt trời, mặt trăng, đại dương, núi cao, rừng sâu, sông ngòi, kênh rạch, vườn ruộng, con người, chim muông nói chung thì cũng nằm trong con số 12 đó thôi, tức là 6 căn và 6 cảnh.

Nên chúng ta phải nắm thật chắc và vững con số 12 này. Do có thần kinh thị giác và cảnh sắc – tức là mắt mình thấy được, từ hình dáng đến màu sắc nói chung thì do có thần kinh thị giác, do có cảnh sắc mà cái biết của con mắt có mặt. Ba thứ này cộng lại gọi là nhãn xúc, do có nhãn xúc mới có nhãn thọ, từ nhãn thọ, tức cảm giác lúc mình nhìn nó mới có sắc ái, tức là niềm đam mê trong hình ảnh, màu sắc, hình dáng gì đó. Từ đam mê trong sắc ái, thinh ái… thì mới có tứ thủ, tức là tham ái và tà kiến. Từ tứ thủ mới có 2 hữu, có nghĩa là sanh hữu và nghiệp hữu. Nghiệp hữu tức là các nghiệp thiện, ác. Vì còn có tà kiến, tham ái nên tui có 2 đường tui đi, 1 là thích làm ác, thích sát sanh, trộm cắp, thích làm việc bất thiện để rồi mai này tui bị đọa. Hoặc có cách nữa, do còn có tham ái, còn có tà kiến nhưng mà trình độ của tui khá hơn chút nên tui lánh ác làm thiện nhưng với ý là mong được hưởng thụ ở cõi này, cõi khác. Thì do tà kiến và tham ái trong tứ thủ mới dẫn đến 2 hữu, có nghĩa là trong hữu đầu tiên là nghiệp hữu tức là nghiệp thiện ác và thứ 2 là sanh hữu, tức là tâm đầu thai được tạo ra từ nghiệp thiện ác. Từ tâm đầu thai này mới dẫn đến cái chuyện đi tái sinh cảnh này, cảnh nọ. Từ đó mới có sầu bi khổ ưu não, thương phải xa, ghét phải gần, muốn mà không được. Thì tất cả những chuyện này có là do mình tái sanh, do có sự tái sanh nên mới có những cái khổ đó.

Đó là nói về thần kinh thị giác, đối với các căn còn lại cũng vậy. Nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý cũng y chang như vậy. Chẳng hạn mình nói về ý, do mình chán cảnh dục mà mình thích tu thiền, cho nên mình chứng thiền rồi từ đó mình đi về cõi Phạm thiên mình ở. Ở hết tuổi thọ trên đó thì mình lại rớt xuống cõi dục tiếp tục như cũ, cứ quẩn quanh như vậy. Tức là tâm mình thích cái gì thì mình hướng về cái đó, hướng về cảnh dục thì quẩn quanh trong cõi dục. Thích trong cảnh thiền sắc thì quẩn quanh trong cõi thiền sắc. Thích trong cảnh thiền vô sắc thì quẩn quanh trong cõi thiền vô sắc. Nhưng cuối cùng khi hết tuổi thọ ở những cảnh giới đó rồi, chúng ta phải trở về đơn vị gốc, có nghĩa là cảnh giới thấp nhất là cõi dục giới. Mà trong dục giới, cái gì thấp nhất, đó là 4 cõi khổ. Vì sao những cái này gọi là đơn vị gốc? Là bởi vì, gốc ở đây là chúng ta không cần cố gắng gì hết thì tự nhiên nó sẽ rớt ngay chóc cái đó, gọi là gốc. Còn cõi nhân thiên thì phải có chút cố gắng mới được. Còn gốc là dù muốn dù không, chỉ cần lơ đễnh là lọt trở lại liền, đó gọi là gốc.

Một hành giả tu tập pháp môn thọ quán hay tâm quán cần có kiến thức sơ đẳng về A Tỳ Đàm thì hoàn toàn có thể đọc hiểu được chánh tạng, cái đoạn chánh văn Kinh Tứ niệm xứ trong Tam tạng. Còn nếu không có kiến thức tối thiểu về A Tỳ Đàm thì đọc Chánh Kinh Tứ niệm xứ hơi khó, nếu

không muốn nói là không hiểu. Nhờ có kiến thức A Tỳ Đàm thì chúng ta mới hiểu rõ về thức uẩn, thọ uẩn. Thức uẩn là gì, gồm những gì, do nhân duyên nào mà có, đối với thọ uẩn cũng vậy. Với khả năng nhận thức này, hành giả sẽ không có cách chi thấy được bất cứ cái gì mà có thể gắn liền với tui và của tui.
[21/10/2021 - 07:10 - nghianguyenntn]
Cái biết của 6 thức, sự có mặt của 6 xúc, 6 thọ đều là nhờ vào nhiều điều kiện nhân duyên mà có, và chất cả chỉ tồn tại trong mỗi nháy mắt rồi diệt đi. Hành giả cũng thấy rằng 3 thọ, lạc, xả khi không được niệm và tuệ kiểm soát sẽ trở thành điều kiện cho 6 ái có mặt. Khi mình sống không chánh niệm thì mình thấy, nghe, ngửi, nếm gì đó thì 1 là mình thích, 2 là mình không thích. Mà không thích thì là tâm sân, không thích thì mình bắt đầu bất mãn. Nếu mình thích thì là tâm tham. Đó là lý do vì sao mình thấy trong Kinh Tứ niệm xứ, Đức Phật có nhắc đến 2 chữ tham ưu: Ở đây, vị Tỳ kheo tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm, quán thân trên thân để diệt trừ tham ưu ở đời. Diệt trừ tham ưu tức là 1 là thích, 2 là bất mãn, đó là tham và sân. Còn si, Ngài không có nhắc là vì sao, vì si nó luôn đi kèm, ở đâu có tham, ở đâu có sân thì si nó tàng ẩn bên dưới nên Ngài không cần nhắc đến làm chi.
Hành giả thấy rằng khi 3 thọ không được niệm và tuệ kiểm soát thì sẽ trở thành điều kiện cho 6 ái có mặt. Ái và kiến mạnh hơn 1 chút thì gọi là thủ. Từ tứ thủ mới có tam nghiệp thiện ác đó là thân nghiệp bất thiện, khẩu nghiệp bất thiện, ý nghiệp bất thiện. Hoặc là thân thiện nghiệp, khẩu thiện nghiệp, ý thiện nghiệp. Do có tam nghiệp nên mới có tâm đầu thai vào các cảnh giới. Do có tâm đầu thai thì mới có đời sống, đời sống ở cảnh này, cảnh kia, đời sống của con trùng, con dế, con ruồi, con muỗi, con giòi, con sâu, của Chư Thiên, Phạm Thiên. .. Hoạt động của 6 căn giống hệt nhau và hoạt động của các tâm thiện ác cũng giống hệt nhau. Bên ác pháp thì 3 thọ, tức 3 cảm giác nó trợ duyên cho ái. Còn bên thiện thì 3 thọ nó trợ duyên cho 5 quyền. Có nghĩa là khi mình sống không có chánh niệm, không có trí tuệ thì cái cảnh bất toại hay như ý thì sẽ là điều kiện cho phiền não xuất hiện. Còn nếu mình sống có tuệ, có niệm thì các cảnh, những gì mình nghe, ngửi, nếm, đụng nó sẽ là điều kiện cho thiện pháp có mặt.
Ví dụ như giờ người ta nhìn lá rơi, nhưng mình nhìn thì mình biết là mình đang nhìn. Biết vạn sự ở đời cái gì cũng vô thường như chiếc lá. Lá do duyên mà có, duyên mãn rồi thì lá rụng về đất. Trong cái nhìn hiểu biết như vậy, trong cái nhận thức sáng suốt như vậy thì đó được gọi là thiện tâm. Còn mình nhìn chiếc lá mà hồi tưởng lại chuyện buồn vui cũ để rồi tham, sân thì bấy giờ cái lá trở thành điều kiện cho thọ ưu, thọ hỷ của phiền não.
Hành giả khi tu tập thọ và tâm quan thì sẽ thấy được thiện ác và sanh tử gắn liền với 6 căn trong mỗi khoảnh khắc. Có nghĩa là trước giờ mình nghĩ sanh tử là chết kiếp này qua kiếp khác mới gọi là sanh tử mà thật ra mình thấy vấn đề sanh tử thì hành giả họ thấy ngay trước mắt. Ví dụ họ thấy mình thích cái gì đó thì họ nói: rồi, đây là nhân sanh tử. Thích cái gì đó, cho dù đó là 1 âm thanh, hay hình ảnh, màu sắc gì đó thì họ biết liền, đây là nhân sanh tử. Hành giả thấy được thiện ác và sanh tử gắn liền với 6 căn trong mỗi khoảnh khắc. Hành giả thấy được hệ thống duyên khởi diễn ra trong từng phút chứ không phải đợi đến đời sau, kiếp khác. Người không học giáo lý chỉ học sơ sài về lý thuyết tuệ quán thì chỉ biết mơ hồ về danh sắc, thiện ác. Người có học giáo lý mà lại có hành trì thì sẽ biết sâu hơn, rộng hơn, chi tiết hơn. Biết cái gì là sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn… cái nào là nhân quá khứ, cái nào là quả hiện tại. Thí dụ như bây giờ mình thấy thích, thì đó là nhân. Mình thấy cái gì đó, mình biết đây là tâm nhãn thức, nghe gì đó thì biết đây là tâm nhĩ thức, mình quán chiếu mình theo dõi biết cái tham vừa xuất hiện thì biết đây là nhân sanh tử. Nhưng cái thấy, cái nghe chính là quả sanh, tử. Nhớ nha, thấy và bản thân cái thấy, bản thân cái nghe, ngửi, nếm, đụng thì 6 cái biết đó là 6 cái biết của quả. Tức là 6 căn đời này có được là do 6 ái đời trước. Còn từ 6 căn này mà có phiền não này nọ, thì thích hay ghét thì cái thích ghét đó là nhân sanh tử cho đời sau. Kiếp sau mình tiếp tục có 6 căn nữa để tiếp tục sanh tử nữa.
Do có phiền não trong 6 trần nên mình tiếp tục có 6 căn. Còn 6 căn của A và B nó khác nhau ở điểm nào, khác nhau là cả 2 đều thích trong 6 trần nên đời này mới có 6 căn, nhưng thằng Tèo nó thích nhưng nó làm phước, nên đời sau nó có 6 căn trong 1 điều kiện rất vui vẻ, nhà giàu, đẹp trai, học giỏi, đi đâu cũng được người ta thương, quý, kính trọng . Sự có mặt của thằng Tèo trong cuộc đời

này cũng là sự có mặt của 6 căn nhưng mà trong 1 điều kiện như vậy đó. Rồi sự có mặt của thằng Tí trong đời này cũng là sự có mặt của 6 căn, nhưng thằng Tí bên cạnh tham ái trong 6 trần, nó không tạo các nghiệp thiện, nên sanh nó sự có mặt của nó cũng là sự có mặt của 6 căn nhưng trong điều kiện sống rất là khốn khó. Thí dụ 1 người sinh ra ở Thụy Sĩ, con nhà giàu, ăn học đàng hoàng. Thì sự có mặt của cô chiêu, cậu ấm Thụy Sĩ cũng là sự có mặt của 6 căn nhưng trong điều kiện rất ok.
Trong khi có, cũng có người có mặt trong đời này với 6 căn nhưng họ sinh ra ở xứ Đông Phi, Bắc Phi, Trung Phi nào đó, cả mấy ngàn cây số vuông mà chỉ có 1 vũng nước đen sì, súc vật, chim muông, con người chia nhau vũng nước đó. Ăn thì ăn tầm bậy, côn trùng, củ rễ, có gì thì nhét vô mồm cái đó. Đói khát, xanh lè, suy dinh dưỡng, đầu óc không phát triển, lúc nào cũng nghĩ đến cái ăn. Họ cũng sống trong sự có mặt 6 căn nhưng do thiếu phước nên 6 căn đó có mặt trong điều kiện rất khốn khó. Nhớ nha.
Chỉ riêng quán sát hệ thống duyên khở trong từng căn lúc chúng làm việc thì hành giả sẽ hiểu được dòng luân hồi của mình nó diễn ra như thế nào. Nghĩa là tui nhìn tui thích, tui nghe tui thích thì đó là nhân sanh tử ở cõi dục. Nhưng nếu bên cạnh cái thích đó mà tui còn làm phước này, phước kia thì mai này tui trở lại cảnh dục trong điều kiện dễ chịu. Còn nếu tui thích này, thích kia mà không tạo phước thì sẽ sanh ra trong cõi dục nhưng mà trong điều kiện rất là khốn khó. Để nhận thức được cái đó liên tục thì bắt buộc anh phải có chánh niệm, anh phải có trí tuệ. Tui nhắc lại, khi nhìn biết đây là tâm nhãn thức, khi nghe biết đây là tâm nhĩ thức. Đó là tu tập tâm quán niệm xứ. Và sâu hơn 1 chút, đối với 1 hành giả có học hỏi giáo lý thì khi biết đây là tâm nhãn thức thì hành giả cũng ngầm biết đây là tâm quả từ nhân tham ái quá khứ. Đằng sau cái nhìn đó, mình còn thích cái này, kia thì đó là nhân sanh tử cho đời sau, kiếp khác. Sáu căn đời này là quả của tham ái đời trước, mà tham ái đời này là nhân cho 6 căn đời sau. Còn cái chuyện mà 6 căn đời sau của anh mà nó có mặt trong điều kiện như thế nào thì nó tùy thuộc vào việc anh làm phước hay làm tội nhiều. Tui cũng thích 6 trần, quý vị cũng thích trong 6 trần nhưng mà tui bên cạnh chuyện thích, tui toàn làm chuyện tầm bậy, nói bậy, nghe bậy, nghĩ bậy, gieo khổ cho mình, gieo khổ cho người thì đời sau sinh ra tui cũng có 6 căn, bởi vì tui có 6 ái mà nhưng mà 6 căn của tui có mặt trong điều kiện rất khổ.
Còn quý vị thích 6 trần nên đời sau cũng có 6 căn, nhưng bên cạnh đó, quý vị còn làm phước này phước kia nên đời sau sinh ra có sức khỏe, có ngoại diện, có nhân dáng ngon lành, học hành thông minh, có gia thế, có tài sản, có uy tín xã hội, có được tình cảm của mọi người. Nhưng dù khổ hay sướng thì cũng chỉ là sự có mặt của 6 căn. Mà nếu đời sau, kiếp khác tui và quý vị lại tiếp tục thích trong 6 trần nữa thì tiếp tục tạo ra 6 căn cho 1 đời khác nữa. Nên có tu tập tâm quán, thọ quán thì mình mới trong từng phút thấy được cái nhân sanh tử và cái quả sanh tử ở đâu. 6 căn đó là quả sanh tử, còn phiền não từ 6 căn, đó là nhân sanh tử, nhớ nhiêu đó thôi.
Không là hành giả cũng không học giáo lý duyên khởi thì 1 người mẹ làm sao có thể hình dung được mình đang bắt đầu 1 vòng tròn duyên khởi ngay từ lúc nghe tiếng gọi của cậu con trai khi mới đi học về. Nghe tiếng ngoài cửa hay vừa nhìn gương mặt của nó thì người mẹ đã cùng lúc dấy lên 2 cảm xúc là e ngại con đang mệt mỏi và niềm tin muốn ôm hôn nó, muốn hỏi nó 1 câu gì đó, muốn mắng yêu nó. Việc này trên quan điểm xã hội và pháp luật là hoàn toàn tự nhiên, không có gì lầm lỗi. Nhưng trong giáo lý duyên khởi, chỉ trong mấy phút thôi, bà mẹ kia đã trải qua 1 chuỗi dài sanh tử từ xúc duyên thọ, ái duyên thủ. Đối với mọi hoạt động khác của ta trong đời sống, kể cả 1 hành giả tinh tấn nhất cũng nằm trong dòng chảy của luật duyên khởi. Một tên gọi khác của lý nhân quả.
Trong Kinh cũng xác định rằng, ngay cả vị Chánh đẳng giác cũng không thể chặn đứng được dòng chảy đó dùm bất cứ ai, trừ khi chính đương sự đủ Ba la mật tiền kiếp và sự chuyên cần sắt son ngay từ đời này. Nên nhớ mọi sinh hoạt, tưởng chừng đơn giản nhất của ta thì cũng luôn là những cơ hội xây dựng nên cái gọi là vòng tròn luân hồi. Chỉ cần các vị liếc ra nhìn hoa nở, nghe tiếng chim hót, ngay trong cái thích tiếng chim, hoa đó thì đó là nhân sanh tử. Chỉ có người học đạo, hành đạo thì mới thấy rằng trong từng phút mình đang gieo tạo cái chủng tử tái sinh ở các cảnh giới mà khổ cảnh nhiều hơn là cảnh. Vì 6 căn biết 6 trần thường 99,9% là bằng tâm bất thiện, hoặc là thích, hoặc là bất mãn. Đó là lý do vì sao 6 căn biết 6 trần mà toàn là gieo nhân khổ không à.

Chỉ có người hành đạo và học đạo thì mới thấy rằng mỗi giây phút 6 căn của mình tiếp xúc 6 trần thiện ác trong đó ra sao, và sự chênh lệch thiện ác của bản thân nó lớn đến chừng nào, từ đó khả năng đau khổ của ta luôn nhiều gấp nhiều lần khả năng an lạc.
[21/10/2021 - 09:42 - nghianguyenntn]
Và tui nhớ là đã nói không biết bao nhiêu lần, mỗi người sinh ra trong đời này là có 1 tay thuận và tay không thuận. Có người thuận tay trái, có người thuận tay phải. Ví dụ như tui thuận tay phải, có người thuận tay trái. Đó là về sinh lý, còn tâm lý, mỗi người cũng có 2 khả năng, thuận và không thuận. Có người khả năng thiện mạnh hơn ác. Và từ đó, khả năng khiến mình an lạc cũng mạnh hơn khả năng khiến mình đau khổ. Nhưng ngược lại có những người, có khả năng khiến mình đau khổ nó lớn hơn khả năng khiến mình an lạc. Người tu tập nhiều đời, nhiều kiếp thì khả năng khiến mình an lạc nhiều hơn khiến mình đau khổ. Nhưng trong đời này của tui, tui đã tiếp xúc nhiều người, tui thấy ở họ khả năng tự khiến mình khổ nó nhiều hơn khiến mình an lạc. Bằng chứng, họ có chuyện phiền, họ gọi phone cho tui. Tui đã giải thích, phân tích, chia sẻ, đồng cảm đủ cách với họ bằng Phật pháp, mà quý vị biết không họ cứ đợi tui vừa ngưng nói 1 giây là họ chen vô. Họ tìm đủ mọi cách để họ cãi, để chi để họ cho thấy cái phiền, giận của họ rất hợp lý. Mà tui tin chắc trong room này, quý vị đã từng gặp những trường hợp như vậy rồi.
Họ đang giận, buồn, lo cái gì đó thì mình mới lên tiếng giúp họ, vì họ nhờ mình chứ ai quỡn đâu thò mũi vô chuyện người ta. Mà người ta tới cần lắng nghe mình, mình mới chia sẻ với họ. Tưởng sao, nó đang nghe mình mà canh mình đứt hơi 1 cái là nó chen vô, củng cố kiểu: "biết, biết chứ", "nhưng với tui cái gì phải thì thôi, tánh tui như vậy là tui không chịu". Mình đã nói tới nói lui mà họ cứ quần quần như vậy họ là người có khả năng làm khổ mình hơn là khả năng an lạc. Trong khi những người có tu tập, có hàm dưỡng nhiều đời khi khổ tâm, phiền não khi mà nghe người ta nhắc là mừng muốn chết. Người ta chụp cái phao đó liền. Còn người thiếu phước, thiếu duyên, thiếu trí là cứ tìm cách bảo vệ cái khổ của mình, thì cái đó chịu thua.
Có rất nhiều người Miến Điện được giới thiệu về tâm quan trọng của giáo lý duyên sinh và duyên hệ, nhưng mà thay vì tìm hiểu sâu sắc của 2 hệ thống giáo lý này qua ánh sáng của A Tỳ Đàm thì họ chỉ học thuộc lòng 2 bài tụng duyên sinh và duyên hệ, để đọc mỗi ngày cầu phước. Mà nếu đơn giản như vậy thì họ không có cách nào hiểu được giá trị thật sự của 2 hệ thống duyên khởi giáo lý đó. Đó là sự lìa bỏ của ngã chấp và tà kiến. Mấy hôm nay, kể cả sáng nay, tui có nhắc đi nhắc lại hoài cái duyên sinh, duyên hệ mà không biết bà con (duyên sinh thì biết rồi, vô minh duyên hành…) nhưng mà duyên hệ không biết bà con còn nhớ gì không? Duyên hệ là cách thức mà vạn vật ở đời nó trợ duyên, hỗ trợ cho nhau. Duyên sinh là trình bày con đường sanh tử của chúng sanh như thế nào. Còn duyên hệ là cách thức vạn vật ở đời nó hỗ trợ cho nhau ra sao.
Ví dụ như Đức Phật Ngài dạy, có trường hợp các pháp ở đời hỗ trợ với nhau bằng cách A làm cảnh cho B. Có lúc A giúp cho B bằng cách nó đóng vai trò của các chi thiền thì gọi là thiền duyên. Có lúc A giúp cho B bằng các chi đạo, thì trường hợp đó gọi là đạo duyên. Trong trường hợp A giúp cho B bằng cách là nó có mặt trước thì gọi là tiền sanh duyên. Trong trường A giúp cho B bằng cách là nó có mặt sau thì gọi là hậu sanh duyên. Trong trường hợp A giúp cho B bằng cách nó cùng có mặt thì là câu sanh duyên, bất ly duyên, hiện hữu duyên. Nhưng cũng có lúc A giúp B bằng cách nó vắng mặt, cái đó gọi là ly khứ duyên, vô hữu duyên. Hệ thống duyên hệ rất độc đáo, độc chỗ đó. Có nghĩa là từ xưa giờ mình nghe nói A giúp B mình cứ nghĩ là phải cùng lúc có mặt, nhưng mình không có ngờ là vạn hữu ở đời này có khi nó giúp nhau bằng cách là nó có mặt trước, có lúc là nó giúp nhau bằng cách nó có mặt sau. Thí dụ, bây giờ do có sự vắng mặt của người kia nên cái ghế mới trống, từ chỗ ghế trống đó, thằng Tèo nó đi thì thằng Tí thấy ghế trống nó mới vô ngồi. Chứ thằng Tèo ngồi sờ sờ đó thì sao thằng Tí nó ngồi được, thì cái đó giúp nhau bằng cách vắng mặt.
Rồi giúp nhau bằng cách có mặt trước là sao? Thí dụ như mình muốn có trái xoài mình ăn thì mình phải trồng cây xoài trước. Phải có cây xoài thì sau mới có trái xoài. Giúp nhau bằng cách có mặt sau là sao? Thí dụ như tui rất là lười dọn phòng, nhưng bữa đó nhà tui có khách, có Chư Tăng ghé, 5,7 vị có phật tử, cư sĩ nữa. Thì tui nhắn 1 người quen: Chư Tăng đến thăm tui xong Chư Tăng về thăm bà, và tui cũng đi theo luôn, mà nếu ai giúp dọn dẹp nhà bếp thì Chư Tăng ở nhà, tui nấu. Còn nếu mà cô không lên được thì chắc Chư Tăng ra ngoài quá bởi vì tui đi thì nhà cửa, nhà bếp tùm lum,

chén tô khó lắm… Nhà thì không có máy rửa, rửa tay không hà. Thì khi cô đó ừ, ok rồi nếu sư cứ thoải mái, sư đi thì con lên con dọn cho. Thì sự có mặt của cổ là sau khi mấy sư đi. Nhưng chính từ cái chỗ cổ ừ là cổ sẽ lên á thì chúng tui mới quyết định là nấu ăn ở nhà. Như vậy bữa ăn đó không có mặt của cô đó, đúng. Nhưng nhờ cổ ừ sẽ có mặt cho nên mấy sư mới dám ăn ở nhà. Và đống chén dơ trong nhà đó có mặt là do cái tiếng Ừ đó của cổ. Trường hợp đó gọi là hậu sanh duyên. Tức là nó giúp bằng cách có mặt sau. Duyên hệ là vậy đó. A giúp B bằng cách có mặt trước, A giúp B bằng cách có mặt sau, A giúp B bằng cách là cùng có mặt, A giúp B bằng cách vắng mặt, A giúp B bằng cách làm cảnh cho B, A giúp B bằng cách đóng vai trò chi thiền, chi đạo, A giúp B bằng cách đóng vai trò của nghiệp, gọi là nghiệp duyên. A giúp B bằng cách đóng vai trò dẫn đầu, gọi là tưởng duyên. A giúp B bằng cách tiếp nối, không rời, gọi là vô gián duyên. Thì cái đó gọi là duyên hệ.
Duyên sinh là giải thích con đường luân hồi của mình được hình thành như thế nào. Còn cái kia là các pháp hỗ trợ nhau ra sao. Thì cái đó gọi là duyên hệ, rất đặc biệt.
Trong vô số kiếp luân hồi, phàm phu chúng ta chỉ quen sống chìm sâu trong các khái niệm tục đế. Tui rất mong quý đầu tiên trong năm 2007, cuốn sách này được in (Kinh nghiệm Tuệ quán). Bà con lận cuốn này, người muốn học A Tỳ Đàm hay tu Tứ niệm xứ cũng cần nó. Tui rất là mong không có chướng duyên. Hôm qua có 1 người quen của tui bên Châu Âu, bao nhiêu bài vở của tui dịch thì gửi hết vào hard drive (ổ cứng) và họ báo với tui đã làm mất drive đó mà drive đó chính là nội dung cuốn sách mà mình sắp in, là quý vị đang học đây. Quý vị biết khi tui nghe như vậy không biết tả làm sao, bởi vì giờ ngồi mà dịch lại chỉ có chết thôi, cuối cùng họ gọi phone báo đã tìm thấy rồi. Người nhặt được cái đó, họ không biết cái hard drive đó là cái gì bởi vì người này hoàn toàn mù tịt về computer, internet, nên họ đã liệng vào trong 1 ngăn thức ăn của nhà bếp. Ba cái mỳ khô, bún khô gì đó, bả liệng hết vô trong cái bao. Rồi khi bả hỏi mấy ngày, moi ra được, bả báo tin cho tui biết, tui thở 1 cái khì. Tui nghèo thiệt, giờ tui mất 1 ngàn đồng tui không hết hồn bằng mất cái đó, vì mất cái đó thì tui không biết phải làm sao. Chỉ có chết thôi. Lúc bả báo thì tui mừng quá trời mừng. Cho nên bà con tranh thủ học, biết đâu ổ cứng đó mất lần nữa.
[22/10/2021 - 12:01 - nghianguyenntn]
Trong vô số kiếp luân hồi chúng ta chỉ quen sống chìm sâu trong khái niệm tục đế, về chúng sinh về không gian, thời gian và vạn vật nên từ đó chỉ sống quẩn quanh trong sự chi phối của vô minh và tham ái. Hai phiền não này là nguồn cội luân hồi, muốn phá vỡ chúng thì chúng ta phải học, phải biết về bản chất chân đế của chúng và không cách nào tốt hơn trong việc học và tu niệm xứ trên tinh thần của giáo lý duyên khởi. Trong toàn bộ hệ thống của giáo lý duyên khởi dù lúc học hay lúc tu, ta không hề thấy bóng dáng của 1 chúng sanh hay 1 cá thể nào mà mình có thể gọi là bản ngã, là tui, là của tui. Từ vô minh đến lão tử là 1 quá trình sanh diệt của của uẩn, xứ, giới. Người tu tập niệm xứ luôn có dịp để thấm thía rằng ở đâu có sanh diệt thì ở đó có 3 khổ mà ở đâu có 3 khổ thì ở đó chắc chắn là vô ngã.
Ở đây ta không cần nhắc tới từng chi tiết của giáo lý duyên khởi mà chỉ cần lấy tinh thần chung mà nói. Giáo lý duyên khởi dù được bắt đầu từ tứ lậu, vô minh hay bất cứ chỗ nào trong 12 chi thì cũng chỉ ra 1 điều rằng cuộc sống của ta nói riêng và dòng luân hồi nói chung là 1 chuỗi dài tiếp nối liên tục của luật nhân quả. Nhân ở đây có thể là thiện hay bất thiện, và quả cũng vậy. Như vậy ý nghĩa của nhân quả sâu rộng hơn của lý nghiệp báo. Ở lý nghiệp báo chỉ có nhân thiện hay bất thiện, còn lý nhân quả thì a tác động b trong vài trò nào đi nữa thì nó cũng được gọi là nhân. Và cái gì được tạo ra lực tác động đó thì được gọi là quả cho dù đó là thiện, bất thiện hay vô ký. Gọi là 3 cách luân hồi: phiền não luân hồi, nghiệp luân hồi và quả luân hồi. Vô minh là bất thiện và cũng là nhân tác động cho hành. Hành ở đây là thiện ác có đủ, mà hành là tác động cho 32 quả thức. Mà quả thức chỉ là vô ký. Như vậy thì không 1 thứ gì trên đời này chỉ là nhân hay quả, mà cũng không có thứ gì trên đời này chỉ là lực tác động cho cái khác. Đó là cái vòng quẩn quanh.
Chính nhận thức này về giáo lý duyên khởi sẽ giúp ta thấy được rằng không 1 thứ gì trên đời này không một thứ gì trên đời này ngẫu nhiên mà có, không do duyên tạo và cũng không hề có 1 đấng tối cao nào tạo ra muôn loài vạn vật, cũng không có 1 cái gì còn hoài không mất. Nhờ vào hiểu biết về giáo lý duyên khởi và ứng dụng vào pháp môn niệm xứ, ta cùng lúc lìa bỏ được các thứ tà kiến và ngã chấp. Muốn trở thành thánh nhân, dù là tầng Thánh thấp nhất ta cũng phải thấu suốt được

giáo lý tứ đế. Hệ thống duyên khởi là cách tốt nhất để ta thấu hiểu từng bước sâu sắc 2 diệu đế đầu tiên là khổ và tập đế, mà ở đây chúng dựa vào nhau và tạo ra nhau. Người học và tu niệm xứ trên nhân thức duyên khởi sẽ tìm ra trong vòng quay khép kín của khổ đế và tập đế một con đường thoát chính là đạo đế. Chỉ có hành giả và người học Tứ niệm xứ mới thấy được rằng mọi hiện hữu là khổ và tất cả đam mê của mình cũng chỉ là đam mê trong khổ mà thôi. Như vậy tập đế chính là niềm đam mê trong khổ đế. Và đạo đế ở đâu ra vậy? Kính thưa quý vị, đạo đế được lấy ra từ 2 đế đầu tiên, có nghĩa là con đường thoát khổ, nó cũng nằm ngay ở trong khổ và tập. Có nghĩa là trước giờ tui không biết đạo, tui không học đạo, hành đạo cho nên tui không biết rằng mọi sự có mặt là khổ. Và tui không biết rằng tất cả đam mê của tui chỉ là đam mê trong khổ. Bây giờ tui hiểu mọi hiện hữu là khổ. Và niềm đam mê nào đi nữa cũng là đam mê trong khổ. Hiểu như vậy tui mới chán cái khổ, sợ cái khổ. Và khi chán sợ thì có nghĩa tui không thích nó nữa.
Thì hành trình chán sợ đó được gọi là đạo đế. Nếu tui đủ duyên thì đạo đế dẫn tui đến diệt đế, tức là tui thấy được Niết bàn là gì. Còn nếu tui không đủ duyên thì ít ra tui cũng gieo duyên. Con đường vào rừng cũng chính là con đường ra rừng. Và con đường đó bắt buộc phải nằm trong rừng. Mọi sự hiện hữu là khổ, dù sự có mặt của con ruồi, con giòi hay là sự có mặt của 1 ông vua, 1 ông vua, 1 thiền sư, 1 ông Thánh. Tất cả sự có mặt cũng đều là khổ. Mà nếu mình không hiểu đạo thì mình đam mê cái này cái kia, đam mê trong sự hiện hữu này, đam mê trong sự hiện hữu kia. Mình đam mê bông, hiện hữu của hoa, con ong, con bướm, thích nhìn thác đổ, suối chảy, gió thổi, nắng vàng, mây trắng trời xanh, mình không biết rằng những cái đó là thế giới của khổ đế. Và chính vì mình đam mê trong khổ nên mình tiếp tục tạo ra khổ. Bây giờ hiểu và hành đạo rồi thì thấy rằng mọi hiện hữu là khổ và có đam mê cái gì cũng là đam mê trong khổ và hiểu được như vậy thì dần dần mình sẽ chán sợ tất cả mọi thứ. Có nghĩa là chán sợ khổ đế.
Mà khi chán sợ khổ đế thì mình không tiếp tục tạ ra tập đế nữa, mà không có tập đế thì đời sau kiếp khác mình không còn khổ đế, nghĩa là không còn có mặt nữa. Và con đường ra khỏi rừng cũng chính là con đường vào rừng, và con đường đó bắt buộc phải nằm trong rừng, chứ không thể nào con đường ra rừng mà nó nằm ở ruộng thì không đúng. Con đường ra khỏi rừng nằm trên ruộng mà ruộng cách đó mấy cây số là tui cũng mới nghe, chuyện lạ. Con đường ra khỏi rừng nó phải nằm trong rừng chứ. Hệ thống duyên khởi là cách tốt nhất để ta hiểu được từng bước hiểu biết 2 diệu đế đầu tiên là khổ và tập, có nghĩa là trong mình quán chiếu thọ quán, tâm quán thì mình thấy cái gì không phải là phiền não thì cái đó là khổ đế, mà cái nào là phiền não thì cái đó là tập đế, nhớ gọn như vậy. Thay vì đó là chi pháp, là tâm tham gì mệt lắm, bây giờ cứ nói nôm na vậy đó, thấy cái nào không phiền não thì biết đây là khổ đế, còn thấy cái nào phiền não thì thấy đây là tập đế. Như vậy cả ngày của mình là mình cứ sống khổ- tập suốt mùa thu cách mạng.
Nên ta thoát khổ bằng cách nào, ta thoát bằng cách là biết rõ cái gì đang xảy ra là tập đế hay khổ đế. Biết rõ là tập đế thì tự động nó biến mất. Còn biết rõ nó là khổ đế thì nó không là điều kiện cho tập đế có mặt. Biết nó là khổ đế thì sẽ chán nó, mà nhờ chán thì nó không là điều kiện cho tập có mặt. Thấy mặt phiền não thì biết là tập đế, không là phiền não thì là khổ đế. Thấy được nó là tập đế thì nó tạm thời biến mất. Thấy nó là khổ đế thì nó không là điều kiện tạo ra tập đế nữa. Cứ như vậy, chừng nào đủ duyên thì nó sẽ biến mất vĩnh viễn, còn bây giờ khi còn là phàm nó tạm thời biến mất thôi. Còn đủ duyên chứng Thánh thì nó sẽ đi luôn.
Hành giả biết rõ cái gì đang xảy ra là tập hay khổ đế. Biết rõ nó là tập thì tự nó sẽ biến mất, biết rõ nó là khổ thì nó sẽ không còn là điều kiện cho tập đế nữa. Ví dụ, 6 căn là khổ đế, hành giả dùng 6 căn để biết 6 trần bằng niệm và tuệ thì ái sẽ không có mặt. Sự hành trì này buổi đầu rất là khó khăn, cực kỳ và vô cùng khó khăn. Lâu dần sẽ trở thành thói quen. Và nếu ba la mật đủ thì chính thói quen này sẽ là cánh cửa giải thoát của hành giả. Đối với hành giả tu Tứ niệm xứ phải học hỏi về 12 duyên khởi thì trong từng phút, vị này sẽ có dịp thấy rõ toàn bộ giáo lý duyên khởi hiển hiện qua sự hiện hữu của mình. Thấy rõ cái này là uẩn khổ, cái này là uẩn vô thường, cái này là uẩn tập khởi (nguyên nhân tạo ra uẩn mới). Ở đây chỉ có sanh và diệt, nhân và quả, chỉ có các uẩn, xứ, giới và đế chứ không có 1 cá thể nào mà mình có thể gọi là tui hay là của tui. Hiểu sâu được cái gì là nhân thì lìa bỏ được đoạn kiến. Biết được cái gì là quả, là vô thường, là ghép nối thì bỏ được thường kiến. Bỏ được 2 tà kiến này thì đương nhiên sẽ bỏ được thân kiến, 1 tên gọi khác của ngã chấp.

Mà bỏ được 2 phiền não này thì tự dưng những phiền não khác cũng được bào mòn, đó là ngã mạn, ganh tỵ, bỏn xẻn, sân hận, dục ái… Sự lìa bỏ phiền não của phàm phu như vừa nói trên được gọi là tadanggatahana – trừ phiền não bằng cách đối phó. Khả năng quan sát thân tâm theo tinh thần duyên khởi thì được gọi là liễu duyên trí – là 1 trong 16 thiền tuệ minh sát. Ngoài xứ Miến Điện thì rất hiếm người hiểu được và làm đúng cách quán chiếu danh sắc theo giáo lý duyên khởi. Mình là người Việt Nam hay Thái mình nghe mình 1 là giận, 2 là cũng buồn, 3 là mình tự ái, nhưng đó là sự thật. Vì hôm nay, các vị về Miến Điện, các vị sẽ thấy rằng các phật tử học A Tỳ Đàm là chuyện rất bình thường, phổ biến. Trong khi Thái Lan thì bùa chú, cúng bái, phù phép, tụng niệm còn Việt Nam thì bữa nay cả trăm triệu người, mà phần lớn theo đạo ông bà, còn không thì chỉ biết ăn chay, niệm Lục Tự Di Đà cầu vãng sanh. Còn lúc bình thường cứ gặp nạn thì cầu mẹ hiền Quán Âm, còn không thì cứ tụng cầu siêu cho người chết, cứ réo Bồ Tát Địa Tạng, U Minh giáo chủ, còn không thì cầu theo pháp môn Tịnh độ thì niệm Lục Tự Di Đà, cầu vãng sanh về Tây Phương cực lạc. Đó gọi là Phật giáo của Việt Nam. Khổ như vậy.
Bây giờ các vị nào trong room này ở Việt Nam thì các vị để ý đi, đi chùa Nam hay Bắc Tông hay khất sĩ, cao đài, hòa hảo… 1 cách chân thành, tế nhị, hỏi nhẹ nhẹ thử người ta về giáo ý duyên khởi xem có ai biết không . Trong 1 trăm triệu người đó, tui e rằng 10 ngàn có 1. Trong khi ở Miến Điện thì nó đầy ra đó. Năm 2012, chúng tui viếng Golden Rock- hòn đá vàng ở (không biết ghi địa danh), thì sáng hôm sau, chúng tui xuống xóm núi bên dưới thì phòng trọ rẻ hơn. Trong phòng trọ có máy lạnh chứ trong chùa nóng lắm, chịu không nổi. Thì buổi sáng, chúng tui thả bộ đi trong xóm, những hình ảnh, âm thanh mà chúng tui bắt gặp được nó làm chúng tui phải suy nghĩ rất là nhiều. Đó là 1 xóm núi như vậy mà vẫn có bóng dáng của các Chư Tăng đi bát trên đó và các phật tử họ nghèo xác xơ, mà cái gọi là nhà chỉ là mấy cây tre ráp, chỗ trống lấy bao xi măng, ni lông che khuất lại. Và có ai ngờ được rằng, đi trong xóm núi đó, tui vẫn nghe lồng lộng, thay vì người Việt Nam vô mấy xóm nghèo người ta mở radio, nghe cải lương. Còn ở đây, họ nghèo cỡ nào thì mình thấy rồi, mà cứ nghe văng vẳng trong xóm họ mở máy về 24 duyên hệt. Cứ từ xa là nghe (không ghi được) đây là nhân duyên, đây là cảnh duyên, đây là trưởng duyên mà suốt, đọc tiếng Pali theo kiểu Miến Điện, họ đọc vậy đó. Mà đi trong xóm núi nghèo xác xơ mà mình nghe đó mình rùng mình. Đây là hệ thống giáo lý cực kỳ xa xỉ, ngay cả Nam Tông, chỉ 1 ít Chư Tăng Việt Nam quan tâm 1 ít thôi, nếu tui không lầm, Chư Tăng Nam Tông hiện giờ trong nước thì chỉ đếm trên đầu ngón tay những vị quan tâm đến giáo lý duyên hệ. Những vị khác tui không nói là dở nhưng mà theo nhận xét của tui thì có thể họ giỏi nhưng họ không quan tâm, không có nhắc nhở. Đặc biệt bên Miến Điện thì giáo lý duyên hệ thì được nhắc nhở thường xuyên và nó lan rộng trong quần chúng nhân dân như là (không nghe được). Cho nên mình phải nhìn nhận Miến Điện là xứ sở thích hợp cho những người muốn học giáo lý bậc cao hay hành trì Niệm xứ thì về Miến Điện là tốt nhất.
Còn bà con nào sợ nóng, sợ nực thì thiếu gì, Miến Điện có diện tích rộng gấp đôi Việt Nam, vì nó rộng quá nên nó có đủ các thời tiết. Việt Nam mình thì chỉ có Bà Nà, Sa Pa, Đà Lạt, còn bên Miến Điện thì có 1 tỷ lận, 1 tỷ chỗ. Mà nó mát lạnh quanh năm, rồi có những vùng được xem là chảo lửa, coi như nó nóng cháy mặt người. Nên Miến Điện mình thấy nóng, mình "dọt" chứ thật ra có những vùng mát quanh năm. Theo gợi ý cho mấy người quen muốn đi tu thiền thì giờ quý vị dò coi dòng thiền nào thích hợp, mình chạy lên đó, cắn răng, gồng trong vòng 3 tháng, 6 tháng, đi tu mà tu lấy pháp đó. Lấy pháp xong bỏ túi chạy về Châu Âu, chạy về Mỹ hay về 1 vùng nào đó mát mẻ của Miến Điện, Thái hay Việt Nam, mình về đó tu chứ mà nó nóng quá mà thứ 2 là thức ăn Miến Điện thì phải nói là yếu tay ấn là ăn không nổi. Không ăn đồ nguội không phải người Miến. Họ mời mình tới nhà, đi chung với mấy Sư. 11 giờ họ cho mình ăn thì 9 giờ mình tới nhà họ thì thức ăn đã nấu rồi, dọn rồi trên bàn. Ruồi con nào con nấy bay xanh lè, thấy ớn luôn nhưng họ không cho mình ăn. Họ ngồi nói chuyện với mấy sư.
[22/10/2021 - 07:18 - nghianguyenntn]
Họ để cho nhang tàn khói lạnh tới 11 giờ bắt đầu chính thức dâng cơm các sư ăn thì coi như là nản quá nản, mà phải nguội mới là Miến Điện , không hiểu vì đâu mà Miến Điện họ khoái ăn đồ nguội như vậy. Nên ngoài xứ Miến Điện thì rất hiếm hiểu được và làm đúng cái cách quán chiếu danh sắc theo giáo lý duyên khởi. Các vị thử ôn lại xem tui có nói quá lời không. Hành giả biết đây là nhãn

thức, nhãn xúc, đây là thọ khổ, đây là thọ xả, đây là ái thì thọ xả, đây là ái từ thọ lạc, đây là sân từ thọ ưu, đây là sân từ thọ khổ, họ biết. Đối với 1 người có học giáo lý duyên khởi khi nhận diện 1 trong những thứ vừa kể, họ sẽ hiểu được cái gì sẽ diễn ra tiếp theo. Khi ham thích cái gì thì họ biết đây là ái, cũng là thủ, cũng là nghiệp hữu, cũng là vô minh, cũng là 1 trong 3 hành. Việc hành trì này buộc quý vị phải có 3 thứ trợ duyên là chánh tín, trí tuệ và tinh tấn. Nãy giờ chúng ta chỉ nói chung chung như là giới thiệu phần giáo lý duyên khởi và mối quan hệ với pháp môn Tứ niệm xứ, và có lẽ từ chỗ này ta phải đi vào sâu 1 chút cho những vị đã có căn bản.
Điểm nào quý vị chưa biết thì hôm nay sẽ biết, điểm nào biết rồi thì hôm nay sẽ ôn lại cho sâu rộng hơn. Vô minh là không hiểu biết về 4 đế. Không biết mọi hiện hữu là khổ, không biết niềm đam mê trong cái khổ chính là tập đế. Không biết sự vắng mặt của tập đế là diệt đế, mà không biết Bát chánh đạo là con đường dẫn đến diệt đế.
Không biết 5 uẩn và 3 khổ thì đó là bất tri trong khổ đế. Ba khổ được nhắc ở đây là khổ khổ, là sự có mặt của nổi khổ, niềm đau. Hoại khổ là sự vắng mặt của niềm vui hạnh phúc. Còn hành khổ là nói chung sự có mặt của vạn hữu lệ thuộc trong các điều kiện mà có. Không biết sự thích thú của mình chỉ là niềm đam mê trong 3 khổ và từ đó tạo ra 3 khổ tương lai, đó chính là bất tri trong tập đế.
Không biết rằng sự vắng mặt của khổ đế và tập đế chính là cứu cánh cao nhất nằm ngoài 3 khổ. Thì đó là bất tri trong diệt đế. Vô dư Niết bàn là sự vắng mặt tuyệt đối của khổ và tập. Còn hữu dư Niết bàn là sự vắng mặt của tập đế. Vị La Hán không còn phiền não nữa, không còn tập đế nữa, nhưng tấm thân của ngài thì vẫn còn ở đó, 6 căn, 6 xúc, 6 thọ cũng còn ở đó, thì mấy cái đó gọi là khổ đế. Nhưng có 1 điều, cái đó chỉ là cái quả luân hồi thôi mà ngài phải gánh lần cuối trước khi ngài viên tịch. Bởi thân là quả của tập đế quá khứ, thân là khổ đế. Mà khổ đế này là quả của tập đế quá khứ, còn tập đế hiện tại thì đã không còn nữa, cho nên tương lai sẽ không có khổ đế khác. Ớn nhất là nghe ba chớp ba nháng, trong giới đàn của Tỳ kheo thì tam sư thất chứng (1 Hòa Thượng, 2 Yết Ma, 7 ông chứng minh) còn học giáo lý thì "tam sao thất bản" , nha, đó là Việt Nam mình, vô địch võ lâm, mình nhận số 2 thì không ai dám nhận số 1.
Do 4 bất tri trong bốn đế nên kẻ phàm phu thỏa mãn các khát vọng (tập đế) và chạy trốn những thực tế phũ phàng (khổ đế) bằng cách thực hiện những nghiệp thiện ác. Do bất tri trong 4 đế không biết mọi hiện hữu là khổ, không biết mọi niềm đam mê chỉ là đam mê trong khổ, cho nên khi khó chịu quá thì phàm phu mới cắm đầu tìm cách giải quyết, mà giải quyết bằng cách đầu tư thêm khổ mà mình không biết. Càng khát nước thì càng uống nước muối, mà càng uống nước muối thì nó lại càng khát nước. Vấn đề nằm chỗ đó.
Sẵn nói tới muối thì tui nhớ tới 1 chuyện. Giỏi giáo lý mà không hành trì giống như người chết khát trên biển. Nghĩa là dưới chân của mình là nước mà khổ là chỗ nước đó không giúp cho mình hết khát, cũng vậy, mình giỏi giáo lý quá luôn mà không hành trì thì coi như giáo lý đó cũng không giúp cho mình được cái gì hết, nha, nhớ nha.
Do 4 bất tri trong bốn đế nên kẻ phàm phu thỏa mãn các khát vọng (tập đế) và chạy trốn những thực tế phũ phàng (khổ đế) bằng cách thực hiện những nghiệp thiện ác. Đây chính là trường hợp vô minh duyên hành, mà việc trốn khổ bằng một miếng thức ăn hay đắc chứng các tầng thiền vô sắc cũng là cách giải quyết khổ đế bằng cách đầu tư tập đế. Thay vì làm ngược lại, muốn lìa khỏi khổ đế thì phải bỏ tập đế. Phàm phu mình chạy trốn cái khổ bằng cách là mình tạo ra cái khổ khác. Chạy trốn cái khổ B bằng cách tạo ra cái khổ C. Trong khi nguyên tắc, anh muốn thoát khổ là anh phải lìa bỏ nguồn khổ, nhân sanh khổ, đằng này anh trốn khổ bằng cách đầu tư 1 cái khổ khác. Mà tu Tứ niệm xứ qua giáo lý duyên khởi là trình quan sát khổ đế là tập đế. Quan sát khổ đế để thấy rõ nó là gì. Cái gì là khổ, từ đó mới sanh nhàm chán, mà nhờ nhàm chán mới trừ được cái tập. Từ vô minh đến lão tử, chỗ nào có tham là tập đế, chỗ nào không tham là khổ đế. Sự dùi mài trí tuệ theo cách này theo thời gian sẽ giúp ta có được trí tuệ sắc bén.
Từ ý muốn sai lầm trong việc trốn khổ tìm vui thì kẻ phàm phu mới có tâm thiện ác. Tâm thiện tạo ra cái tâm đầu thai cõi vui, mà tâm ác là nó tạo ra tâm đầu thai các cõi khổ. Mà bản thân thiện ác là tập đế gián tiếp hay trực tiếp. Còn các tâm đầu thai đương nhiên là khổ đế rồi, ngay các cảnh giới mà ta hướng đến cũng nằm trong 3 khổ. Ở các cõi thấp còn có khổ khổ, còn các cõi cao chỉ có hoại

khổ và hành khổ. Có nghĩa là ở các cõi thấp thì nó có đủ 3 khổ, nghĩa là có cái làm cho người ta khó chịu, có cái làm cho người ta dễ chịu, nhưng tưởng sao cái dễ chịu đó có lúc nó cũng mất, thì cái mất đó cũng là cái khổ. Còn các cõi cao, cõi trời, cõi Phạm Thiên, ở các cõi Dục Thiên vẫn còn khổ khổ chút ít, tức họ vẫn còn hờn giận, ghen tuông, sợ hãi nhưng ít thôi. Còn bệnh hoạn, đói, lạnh thì họ không có. Còn các cõi Phạm Thiên là tuyệt đối không có chút khổ tâm, họ không còn tâm sân nữa. Họ không có đau bệnh, ốm, đói, nóng lạnh, tê mỏi nhức buốt thì họ không có nữa. Nhưng họ còn lại cái khổ khác đó là khi sống hết tuổi thọ trên đó rồi thì họ phải trở xuống. Mà trở xuống đi về đâu thì rất là bất định. Theo luật A Tỳ Đàm, thì từ cõi Phạm Thiên xuống người ta phải sinh ra 1 kiếp độn, có nghĩa là họ không thể nào trực tiếp đi xuống các cõi đọa được, bởi vì họ đã trải qua 1 thời gian quá dài, họ sống bằng thiện tâm, cho nên từ cõi Phạm Thiên sanh xuống thì họ qua kiếp trung gian, có nghĩa là họ sẽ sanh làm người, hay làm Chư Thiên cõi dục sung sướng trước. Sauk hi hết kiếp độn trung gian đó rồi thì coi như hoàn toàn bất định. Nhớ nha. Khổ vậy đó.
Như vậy các cảnh giới mà ta hướng đến cũng nằm trong 3 khổ, ở các cõi thấp thì còn đủ 3 khổ, ở các cõi cao chỉ có hoại khổ và hành khổ. Nói thức duyên danh sắc có nghĩa là thức ở đây ám chỉ cho các tâm quả, gồm 32 tâm quả trong đó có 19 tâm đầu thai dẫn về các cõi. Học kỹ giáo lý duyên khởi đến chỗ này, ta hiểu rằng không có ai đi đầu thai hết chỉ tâm tái tục và danh sắc đầu đời ở mỗi kiếp sống thôi. Ví dụ như bây giờ tui có 1 tâm bất thiện thì ngay lúc tâm bất thiện này xuất hiện thì nó đã kín đáo tạo 1 tâm đầu thai cho kiếp sau. Mà tâm đầu thai đó hiện giờ nó không có nhưng đến lúc nó trổ quả thì tự nhiên nó có mặt. Rồi bây giờ tui đang giảng Kinh cho bà con nghe bằng tâm thiện, thì ngay lúc tui có lòng lành như vậy thì tui đã kín đáo và lặng lẽ, âm thầm tạo ra tâm đầu thai cho các cõi vui. Cái vị hỏi bao giờ tui được đầu thai cõi vui thì tui không biết.
Vì trong dòng sanh tử luân hồi nó quá lâu, quá dài, tui có đủ nghiệp thiện ác hết. Năm nay tui 47 tuổi rồi, tui không biết tui sống được bao lâu. Tui sống 60 tuổi thì còn 13 năm nữa, 70 tuổi thì còn 23 năm nữa thì ví dụ như vậy, lúc đó quả giảng Kinh này nó trổ thì tui được sanh lên, còn lên đâu thì trời biết, có thể sinh lên làm người, làm dạ xoa, làm Chư Thiên gì đó không biết, mà lúc tắt thở mà nghiệp ác quá khứ nó trổ thì coi như trong 3 giây, sáng nay 9 giờ giảng cho bà con nghe, thì chiều nay 3 giờ tui đã xuống cống tui nằm ở đó rồi. Tui làm con trùng chỉ ở dưới, con trùng chỉ giống như những sợi bánh hỏi vậy đó.
Quý vị nhớ nha, từ thân người mà lọt xuống những thân sa đọa nó chỉ có 3 giây, mà từ thân sa đọa trở lên làm người thì có thể là 3000 tỷ năm chưa chắc trồi lên nổi. Vì sao, vì lọt xuống dưới rồi thì cơ hội trồi lên khó vô cùng, mà lên được rồi cũng u u minh minh, khờ khờ khạo khạo cũng lâu à, mà cái thứ khờ khờ đó dễ làm chuyện tầm bậy lắm. Nó lọt xuống trở lại nữa. Nó ớn ở chỗ đó. Tức là khi mình làm nghiệp bất thiện thì mình sẽ có những tâm đầu thai về cõi khổ, mà lọt xuống dưới rồi thì cơ hội lên rất khó, rất lâu. Có lần ngài Ca Diếp ở trong hang động, ngài nhìn thấy mấy trăm con dơi, nó treo tòn ten, ngài mới suy nghĩ mấy con này khổ, tội nghiệp. Nó đã làm dơi bao lâu rồi thì khi ngài nghĩ như vậy thì ngài đã biết ngay nó đã làm dơi 500 kiếp sống liên tục. Ngài mới suy nghĩ, giớ nó hết kiếp dơi này thì nó đi về đâu. Thì ngài thấy nó tiếp tục làm dơi trong 500 kiếp nữa.
Thì lúc đó Đức Phật xuất hiện, Ngài nói cái khả năng quán sát chỉ có Chánh Đẳng Giác với Thinh Văn không thể nào soi rọi tới, kinh khủng chưa. Có nghĩa là sự sa đọa của cái loại khổ cảnh/ dưới khổ cảnh nhiều khi nó lâu đến mức mà 1 vị Thinh Văn cũng không tài nào mà nhận ra. Ớn lắm, mà các vị nhớ nha. Hồi xưa, tui tưởng Đức Phật nói cho mình sợ, mà sau này tui già tui thấy nó đúng, không phải Ngài dọa đâu, mà đó là sự thật, các vị coi 1 ngày 24 giờ các vị thiện được bao lâu, mà may là biết Đạo đó nha mà tâm thiện được bao nhiêu thời gian mà tâm trời ơi, tâm tào lao được bao nhiêu thời gian. Và thời gian quý vị vào nghe giảng trong room này nè, tâm thiện được bao nhiêu phần trăm thời gian mà tâm tầm bậy được bao nhiêu phần trăm thời gian. Đang nghe giảng Kinh đó, huống hồ chi là không còn thầy bạn bên cạnh, không còn nghe lời Kinh, Kệ nữa. Chỉ còn 1 mình ta với ta, ta sống bên cạnh chồng, vợ, con cái, bạn bè, láng giềng, lúc đó mình mới thấy phiền não của mình nó đầy cả ngày.
Nên hành giả tu thọ quán, tâm quán mới có dịp thấy rõ rằng, ở đây không có ai đi đầu thai hết mà chỉ có tâm đầu thai và danh sắc đầu đời ở mỗi kiếp sống mà thôi. Ở cõi hữu sắc thì đầu kiếp sống có sắc pháp. Ở cõi vô sắc thì trước sau chỉ có danh pháp và chỉ có tâm mà thôi. Gom chung các cõi mà

nói thì dù sanh ra ở đâu cũng chỉ là sự hiện hữu của danh sắc không còn gì ngoài ra nữa. Như trên đây vừa nói thì ở cõi ngũ uẩn đôi lúc có đủ lục nhập, tức là đủ 6 căn. Có lúc chỉ có 3 nhập thôi, có nghĩa là như cõi Phạm Thiên, chỉ có nhãn, nhĩ và ý thức. Còn các cõi vô sắc thì họ chỉ có các cõi tứ uẩn, tức là họ chỉ có ý nhập, ý xứ thôi. Các vị có học A Tỳ Đàm thì chỗ này tui không cần nói nhiều. Ở đây quý vị chỉ cần nhớ đại khái là nghiệp ngũ uẩn sẽ dẫn đến tâm tái tục ngũ uẩn. Tâm tái tục ngũ uẩn sẽ dẫn đến sự có mặt của 6 xứ, tức 6 căn ở cõi ngũ uẩn. Với người không tham thích trong 5 trần thì sẽ không tạo nghiệp ác qua 5 căn vật chất. Người không thích 5 trần thì họ sẽ không tạo nghiệp qua nhãn, nhĩ, tỷ, vị, thân vì vậy tâm tái tục của họ không có chứa chủng tử của 5 cái đó, cho nên họ chỉ sanh ra ở cõi nào không có chứa 5 cái đó thôi.
Hành giả thấy được những điều vừa nói nên khi tu quán thấy mình thích cảnh sắc thì phải hiểu rằng ta đang gieo nghiệp để có mắt trong tương lai. Khi nghe cái gì mà thích thì biết là ta đang tạo nghiệp, đang gieo nghiệp để có lỗ tai trong tương lai. Khi ta nghe mùi gì ta thích thì ta biết đang gieo nghiệp để có cái mũi trong tương lai. Nếu chung thích trong cảnh nào thì sẽ tạo ra cái căn tương ứng như vậy trong kiếp sau. Hành giả tu tập 4 niệm xứ qua lý duyên khởi là cơ hội tốt nhất để ta quán chiếu 4 đế, 12 xứ, 18 giới qua khía cạnh nhân quả và khía cạnh tam tướng của danh sắc. Cái tác động là nhân, còn cái được tác động là quả. Một cái là tác động, còn 1 cái là bị tác động. Nhân là cái tác động, còn quả là cái bị tác động. Cái tác động là cái nhân, cái được tác động là quả. Cái nào có tham ái đi cùng là tập đế. Cái nào không có tham ái đi cùng là khổ đế. Chỉ biết bao nhiêu đó thôi, vì mình đang còn làm phàm, chỉ học 2 đế đầu tiên thôi. Và mình chỉ quẩn quanh trong 2 cái đó. Và khi anh chán tập, chán khổ thì lúc đó anh đang tu theo đạo đế. Còn bình thường mình chỉ sống với 2 cái đó thôi. Từ đó hành giả có dịp thấy rằng ở đây chỉ có các phần danh sắc tiếp nối sau nhau sanh diệt mà gọi chung là sự sanh diệt của khổ và tập đế.
Đối với người không tu tập thì 6 căn đời này là điều kiện cho 6 căn đời sau. Mỗi giây phút thất niệm là mối nối trong dòng sanh tử. Tu tập Niệm xứ là cách tách rời các mối nối để chúng không liên kết với nhau nữa. Còn nói 6 căn duyên cho 6 xúc có nghĩa là được gọi là 6 căn là vì có 6 cảnh và 6 thức. Được gọi là 6 thức là vì có 6 căn và 6 cảnh, được gọi là 6 cảnh là vì có 6 căn và 6 thức. Cái gì đó trên đời này được gọi là cảnh sắc là bởi vì nó bị thấy bằng mắt. Khi bị thấy bằng mắt thì mới gọi là cảnh sắc. Khi mà nó được biết đến qua âm thanh thì lúc bấy giờ nó là cảnh thinh. Khi nó được biết đến qua lỗ mũi thì lúc đó được gọi là cảnh khí. Khi được biết đến qua cái lưỡi thì nó là cảnh vị. Khi nó được biết đến qua xúc giác thì nó là cảnh xúc. Mà cũng vật đó khi nó được biết đến qua tâm ý thì nó là cảnh pháp.
Đây là ly nước, tui uống nước vô trong miệng của tui thì lúc đó là cảnh vị vì cái biết đó bằng lưỡi mà cũng là cảnh xúc vì ta biết nó bằng thân, biết bằng xúc giác vì tui biết nó nóng lạnh mà. Biết nó là mềm hay cứng, tui biết. Nhưng giờ tui không có uống nó, tui chỉ rờ, nhúng tay vô nó thôi nên lúc bấy giờ tui chỉ biết nó bằng thân thôi, lúc bấy giờ nó là cảnh xúc. Mà tui nhìn nó, nó là cảnh sắc. Mà tui lắc nó nghe óc ách trong chai thì lúc đó nó là cảnh thinh. Cho nên cái gì đó được gọi là cảnh xúc là khi nào nó được biết bằng xúc giác. Nó là cảnh khí khi nào nó được biết bằng khứu giác, bằng mũi.
Được gọi là 6 căn, được gọi là con mắt là vì nó có khả năng thấy, được gọi là 6 cảnh là vì nó có thể bị biết bằng 6 căn. Còn được gọi là 6 thức là bởi vì nó là cái biết của 6 căn, bởi vì nếu chỉ có thần kinh thôi: thần kinh vị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác, thị giác… mà không có cái tâm thì không biết. Ví dụ như lúc quý vị đang ngủ thì con mắt của người không có mù thì lúc ngủ mắt của họ vẫn còn nằm ở đó chứ. Nhưng lúc mà không có nhãn thức là bởi vì con mắt mình không có nhằm cái lúc nó đang làm việc. Và chai nước hồi tối mình nhìn bây giờ nó nằm kế bên mình nhưng nó không còn được gọi là cảnh sắc nữa là bởi vì lúc mình đang ngủ thì mình không có thấy nó nữa, mình không có sờ chạm, không uống nó nữa, không có nghĩ về nó nữa, nha, lúc mình đang ngủ mà. Nhưng lát sau mình thức dậy thì chai nước đó là 6 cảnh cho mình. Nhớ, khi mình thức rồi thì 6 chai nước đó có thể là 6 cảnh cho mình, nhưng khi mình nằm ngủ hoặc thờ ơ không nghĩ tới nó, không nhìn tới nó, không quan tâm tới nó, không lưu ý tới nó thì nó chẳng là gì hết, nó không phải là 6 cảnh mình nữa mà nó là 6 cảnh của người khác. Lúc đó ai chú ý tới, ai nghĩ về nó thì nó là cảnh của người đó. Và 6 căn, 6 cảnh, 6 thức cộng lại với nhau được gọi là xúc. Như vậy nếu bỏ đi 6 xúc thì

không còn cái gì được gọi là chúng sanh hay là thế giới hay là vũ trụ, hay galaxy nữa, không còn nha. Rồi nói xúc duyên thọ nghĩa là không bao giờ có xúc mà lại không có cảm giác.
[23/10/2021 - 02:41 - nghianguyenntn]
Khi nào thần inh thị giác, thính giác, khứu giác, xúc giác của mình làm việc thì lúc đó mình có cảm giác, cảm giác thích, cảm giác dễ chịu hay khó chịu, khổ lạc ưu hỷ xả phải có nha. Bên cạnh nhãn xúc, bên cạnh tiếp cận của thần kinh thị giác với cảnh sắc chắc chắn là nhãn thọ, mà bên cạnh thân xúc chắc chắn là thân thọ, bên cạnh ý xúc chắc chắn là ý thọ. Còn đó là thọ gì thì tùy trường hợp. Có lúc dễ chịu, có lúc khó chịu, có lúc thọ xả, thọ hỷ, thọ ưu, thọ khổ gì đó. Cái quan trọng là xúc đóng vai trò là điều kiện bắt buộc cho thọ và thọ được sanh ta từ xúc. Có 1 điều ở đây bà con nhớ dùm, là mình nghe nói xúc tạo ra thọ rồi mình tưởng trước sau chứ không có, cùng một lúc. Xúc có mặt là thọ có mặt cùng 1 lúc. Nhớ nha, chứ không có vụ mà xúc trước thọ sau, nhưng tại cái cách nói nghe làm như ông này đi trước ông kia.
Ví dụ như giờ mình học giáo lý qua chữ nghĩa thì thấy là thọ duyên cho ái, ái duyên cho thủ, thủ duyên cho hữu, hữu duyên cho sanh. Mình thấy làm như 1 dây vậy có trước có sau, thật ra nó không phải như vậy. Là vì khi mà tui thích tức là ái có mặt thì bản thân ái lúc đó nó đã là thủ, bản thân ái đã là nghiệp hữu rồi, bản thân ái đã ngầm tạo ra sanh hữu. Có nghĩa là nó ngầm tạo ra nhân tái sanh của đời sau kiếp khác rồi, nhưng sở dĩ Phật tách ra để mình thấy. Giống như bây giờ Ngài nói thế này, nhờ có tiền mà mình mới được sung sướng, nhờ có tiền mới có thức ăn, nhờ thức ăn mình mới khỏe mạnh, nhờ khỏe mạnh mình mới có sức khỏe tập thể dục, đi du lịch nó vui. Có nghĩa kể trước hết cho mình nghe như vậy, chứ thật ra mình chỉ dọn bàn ăn ra mình ăn thôi là đằng sau cái ăn đó là bao nhiêu chuyện mà mình không thể kể ra hết. Mà chính vì mình ăn uống, thuốc men mà nó hợp lý thì mình có sức khỏe. Tất cả cái đó có ngay trong lúc đó, tức là tất cả cái đó là tương lai của cái đó nhưng mà ở đây mình không thể hiểu nghĩa trước sau được. Nhưng mà nói ra là làm như có trước có sau vậy đó. Ăn cái này thì nó bổ sung vitamin C, D, B1, B6, B12, như vậy mình tưởng khi mình ăn vô thì B12 có sau, rồi trước đó là B6, rồi trước đó nữa là B1, không phải, không phải nha, mà chúng cùng 1 lúc. Nhưng kể ra thì phải có trước có sau chứ. Kể ra cho mình dễ hiểu, dễ thấy, dễ liên tưởng.
Còn nói thọ duyên ái thì đây vấn đề cốt lõi của dòng luân hồi hay sự khác biệt giữa phàm và Thánh. Đối với phàm phu không có niệm và tuệ và phiền não vẫn còn ở dạng khả năng, tiềm tàng thì khi có cảm giác khó chịu thì lập tức sân có mặt, khi có cảm giác dễ chịu thì lập tức tham có mặt. Nó gắn liền như vậy. Ví dụ như nhãn xúc là cái biết của mắt đối với cảnh sắc, thì ngay lúc đó cảm giác khó chịu cũng có mặt và cảm giác khó chịu đó là nền cho tâm sân có mặt, còn nếu lúc mắt nhìn thấy gì đó mà nó có ý thức thì ý thức đó có từ sự dễ chịu. Mà cái thích đó chính là ái, và cái ái đó đã ngầm tạo ra nhân luân hồi cho kiếp sau. Dù ta có là ai, phàm hay Thánh và dù đó là cảnh gì, siêu thế hay hiệp thế thì bên cạnh xúc buộc phải là thọ, còn đằng sau thọ nó có là ái hay không thì tùy trường hợp. Còn nói thọ duyên ái, đây là cốt lõi của vòng luân hồi, nhãn thọ gắn liền với sắc ái, thân thọ gắn liền với xúc ái…
Nói trên chi pháp thì ái và thủ chỉ là 1, có điều lúc thì tham hợp tà, lúc thì tham ly tà. Chính cường độ khắng khít, sâu dày của ái thì khiến lúc đó là thủ. Nên ở đây ta có thể kể ái duyên thủ, thủ duyên hữu cũng được mà nói là ái duyên cho hữu, không thông qua thủ cũng không sai. Vì ái với thủ chi pháp là 1. Từ cái thích cộng thói quen thiện pháp sẽ tạo ra thiện nghiệp. Cái thích cộng thói quen ác pháp sẽ tạo ra ác nghiệp. Mà ác nghiệp đưa về cõi khổ. Thiện nghiệp đưa về cõi lành. Nhắc tới nhắc lui trong room là tui cố ý, tui đọc tới đọc lui giống như là tui chưa đọc vậy đó mà cố ý cho bà con nhớ hoài. Ví dụ giờ tui thấy người ta giàu, đẹp, tui thích quá, tui làm phước để kiếp sau tui sinh ra vừa đẹp vừa giàu. Còn không khi thấy ngườ ta đẹp, giàu tui nghĩ tới chuyện tui ăn cướp. Như vậy, 1 bên cái thích cộng thói quen làm thiện thì nó dẫn đến nghiệp thiện. Còn thích cộng thói quen bất thiện thì tạo ra nghiệp bất thiện. Nghiệp thiện dẫn mình đi lên, ác nghiệp dẫn mình đi xuống. Nên đây là lý do mình phải tu tập tâm quan niệm xứ hoặc thọ quán để mình kịp thời phát hiện rằng đây là nhân lành hay là nhân khổ. Trong mỗi phút, mỗi giây phải để ý tâm trạng mình như thế nào, nếu mình tu thọ quán thì mình biết đây là thọ khổ. Thọ khổ là đủ rồi, nhưng nếu bất mãn trong thọ khổ là nhân sinh khổ tiếp.

Khi mình có cảm giác dễ chịu thì biết đây là cảm giác dễ chịu, tới đây đủ rồi, nếu thích nó là nhân sanh khổ nha, nhân sanh luân hồi.
Ngay bây giờ, quý vị không có tu hành gì, quý vị nghe thấy nó khô, quý vị ngán. Nhưng phải nói, hôm nay trong room này những người tò mò, hoặc quỡn quá không biết làm gì, ngồi nghe, có thể không giúp được gì đâu nhưng mà chiều nay, mai, mốt, bữa kia, bữa kìa, bữa kĩa mà quý vị ngồi nhớ lại, có duyên thực tập hành trì quý vị sẽ thấy từ từ an lạc. Cứ mỗi lần thấy nghe, ngửi, nếm lúc nào cũng biết. Thấy mà bất mãn, đây là tâm sân, thấy mà thích đây là tâm tham. Tham ở đâu thì là tập đế ở đó, mà ở đâu vắng mặt tham thì ở đó là khổ đế. Nhớ 2 cái này, đừng nhớ 2 đế sau, mệt lắm, mình chỉ có bao nhiêu đó thôi. Chứ đừng bắt trước ai mà nói hư trần bất nhiễm rồi diệu hữu chân không cao siêu quá, mệt lắm. Hễ có tham ở đâu là tập đế, ở chỗ nào không tham thì đó là khổ đế. Nhớ nhiêu đó.
Chính vì thích cái này cái kia cộng với thói quen thiện ác nên ta mới tạo các nghiệp thiện ác. Mà chính vì có các nghiệp thiện ác nên ta mới có các tâm đầu thai cõi khổ, cõi vui. Mà chính vì có tâm đầu thai nên ta mới đi tái sanh cõi này cõi nọ và từ đó mới có là thương phải xa, ghét phải gần, muốn mà không được, mà đã có thân thì phải có cảnh sanh, già, đau, chết và vô vàn những nỗi đau khác mà mình không thể kể hết. Chứ còn những cái khổ căn bản như sanh, già, đau, chết là khổ. Muốn không được là khổ, thương thích mà phải xa, ghét sợ mà phải gần, đó là khổ kể gọn. Cái khổ kể gọn chỉ đếm trên đầu ngón tay thôi. Nhưng khổ chi tiết thì không kể xiết, nhiều lắm.
Ví dụ ghét phải gần, thì cái ghét đâu chỉ là con người không mà cả vật nữa. Cái chỗ này nó hôi quá, nóng quá đi mà tui phải ở đây, tui đi không có được, muỗi quá, cát nhiều quá, sình lầy nhiều quá. Như vậy cùng lúc là muốn mà không được, có nghĩa là muốn lìa khỏi đây mà cũng không lìa được. Chán ở đây mà phải ở lại đây, đó là đối với cảnh, với vật. Còn đối với người, bà con hiểu rồi, đối với những trường hợp mình ớn người đó quá mà mình phải gặp hoài. Tui nhớ tui có quen với 1 phật tử, họ nói: Bây giờ mà con ước gì có phép lạ nào đó tìm được 1 cái sở làm khác, job khác (công việc) mà không gặp mấy cái người đó nữa vì gặp những người chung sở mà tánh rất là xấu, xấu mà ác, mà thâm độc mà gian trá, ba xạo đủ thứ mà giờ khổ quá khổ đi. Bây giờ đi được, bỏ sở là bỏ được liền, nhưng bỏ thì các vị bỏ đi đâu? Với khả năng, với trình độ với điều kiện chỗ ở, nhà cửa thì bây giờ kiếm 1 cái job khác không có dễ, đành cắn răng. Nên đừng nói chuyện tù tội, bệnh hoạn, chết chóc nha, chỉ riêng cái việc ở gần người mình ghét là cả 1 vấn đề.
[23/10/2021 - 11:47 - nghianguyenntn]
Người Việt xưa có 1 câu, giặc bên Ngô không bằng bà cô bên chồng. Nội cái khổ nàng dâu thôi là đủ mình chứng Thánh rồi. Nghĩ cảnh luân hồi mà làm dâu người ta, hay thân anh làm rể Chương Đài, 1 năm ăn hết 12 vại cà, làm rễ hồi xưa cũng động trời lắm. Có những gia đình trời ơi, bắt rễ thì ở đó ô nhục biết bao nhiêu. Nhà mình nghèo, mình phải bán mặt mà sống. Nhìn cái buồn vui bên vợ mà sống. Nhìn cái buồn vui của bên chồng mà sống. Khổ lắm. Đó là những cái khổ mềm đó, chứ còn bị nấu ở trong chảo dầu như vua A Xà Thế nấu trong chảo dầu sôi, từ mặt xuống đáy chảo là 30 ngàn năm mà từ đáy chảo lên mặt chảo là 30 ngàn nữa, ổng phải trải qua 60 ngàn năm như vậy thì mới thoát khỏi cảnh địa ngục. Rồi ổng trở lên tu tập Ba la mật, mà do hạnh nguyện của ổng cho nên giờ ổng tu thêm 2 A Tăng kỳ nữa mới chứng Độc giác. Còn ông Đề Bà Đạt Đa bây giờ cao là 100 vô tuần, có nghĩa là chân ổng ngập trong sắt cháy đỏ và cái đầu bị niềng trong sắc. Giống như ổng bị niềng, một phần đầu ổng dính trong cây sắt bị chảy, chân của ổng lún trong sắt bị chảy, ổng phải đứng thẳng như vậy 1 triệu kiếp, không biết bao nhiêu tỷ năm mà từ đó mới hết thời gian ở địa ngục, rồi ổng luân hồi thêm 100 ngàn đại kiếp nữa thì ổng mới đắc quả Độc giác. Mà đắc xong thì chỉ sống có 7 ngày thôi. Mà người gầy như bộ xương mà mở miệng ra nó hôi cả làng, yểu thọ 1 phần, 1 phần nữa ngài cũng không muốn sống lâu vì dễ gieo nghiệp xấu cho người ta ghét mình, khinh mình cho nên đắc xong thì ngài vô Niết bàn.
Có nghĩa là kiểu tu cộng quá nhiều ác nghiệp, tới hồi chứng cũng trầy trật. Mà muốn trở thành Độc giác thì phải trải qua thời gian là 2 A Tăng kỳ, 100 ngàn đại kiếp, mà ông Đề Bà Đạt Đa đã tu hết số chẵn, tu hết 2 A Tăng kỳ rùi, giờ còn sót lại số lẻ là 100 ngàn, còn vua A Xà Thế là tu hết cái lẻ còn sót lại cái chẵn, tức mới tu 100 ngàn, còn sót 2 A tăng kỳ nữa. Nên nhớ mà ớn, vòng luân hồi nó vậy đó. Có thích, có ghét thì mới tạo nghiệp. Mà do thói quen, trình độ của mình, thói quen nó khác, còn

trình độ nó khác, đứng trước cảnh đó tạo nghiệp thiện hay nghiệp ác. Mà thiện thì thiện cỡ nào, ác thì ác cỡ nào thì tùy trình độ, thói quen.

Do có các tâm đầu thai nên có các kiếp sống mới, từ kiếp sống mới đó ta mới chấp nhận các thứ khổ khác nhau. Và dù sanh về các cõi lành cũng có cái khổ riêng của nó, đó là sống hết tuổi thọ cũng phải chết, đó cũng là cái khổ. Bây giờ mình mới quay lại Tâm quán niệm xứ. Nãy giờ học lý thuyết thôi, giờ học qua Tâm quán niệm xứ. Ai cũng nói tu tập tuệ quán là biết cảnh hiện tại nhưng ta phải hiểu rằng chữ hiện tại là hiểu theo nghĩa chế định, nghĩa thông thường, nghĩa đồng hồ của mình. Nghĩa là hỏi ngay lúc này sống sao, thì trả lời: à thì lúc này tui đang làm thợ hồ, thì lúc này thì mình phải hiểu là trong tháng này, trong năm nàychứ còn ngay chính xác thời điểm này ổng đang nói chuyện với mình mà, ổng đâu có đui đâu mà không thấy nhưng mà ổng hỏi lúc này nè, ông làm cái gì ông sống thì ông kia trả lời lúc này tui đang làm thợ hồ. Thì mình phải hiểu lúc này nghĩa là sao,nghĩa là right now, right here, không phải mà là this month (tháng này), chứ hiểu theo "giây phút này" là không phải. Thì phải nhớ cảnh hiện tại là cảnh như vậy đó. Nhưng mà đó là cái hiện tại tui nói gần nhất, còn người không tu tuệ quán, không tu Tứ niệm xứ thì hiện tại của mình có thể là trong ngày nay, trong tiếng đồng hồ này, trong buổi sáng này, trong buổi trưa này, trong buổi chiều này, trong buổi tối này, trong buổi khuya này. Còn hiện tại của Tứ niệm xứ thì nó cận hơn 1 chút.

Tâm tham là tâm bất thiện, khi ta biết tâm tham đang có mặt thì có nghĩa là ta đang dùng tâm thiện để quan sát tâm tham. Vì tốc độ sanh diệt của tâm rất nhanh và chúng không chỉ xuất hiện 1 lần nên ta mới có thể kịp thấy chúng và dễ dàng tưởng rằng nãy giờ chỉ có 1 tâm tham hay tâm sân kéo dài trong mấy phút. Ngay trong tâm ngũ song thức tức là trong cái biết của mắt tai mũi lưỡi, thì tốc độ sanh diệt của nhãn thức, thiệt thức, thân thức cũng đều như nhau nhưng hành giả luôn thấy hình như thân nó lâu, trong chớp mắt là mình đã thấy rồi, còn cơn đâu của mình nhiều khi mình thấy nó dài, dai, nặng, đè mình suốt mấy tiếng đồng hồ. Nên nhiều khi mình thấy thân thức nó lâu hơn, không phải. Tất cả nó đều bằng nhau hết. Vì sao mình thấy đau lâu là vì mình thấy vô số sát na, nó tiếp nối nhau hoài, nó giống nhau nên mình tưởng trước sau chỉ có 1, không phải. Hành giả phải dùng niệm và tuệ để thấy cơn đau hay sự ngứa ngáy đó thật ra là sự ghép nối liên tục của vô số tâm thân thức, thọ khổ. Hơn ai hết, hành giả tu tập tâm quán niệm xứ hiểu rằng đời sống của mình là sự ghép nối liên tục của 6 thức, của các tâm thiện ác, buồn vui trong từng giây và cái trước được thay thế bằng cái sau. Cái mới thay thế cho cái cũ. Mọi sự diễn ra trong tốc độ nhanh bao nhiêu tùy theo khả năng quan sát của hành giả. Niệm tuệ càng bén nhạy chừng nào sẽ thấy các tâm sanh diệt mau lẹ chừng ấy. Thấy chúng sanh diệt mau lẹ ta mới hiểu vì đâu Phật dạy thân tâm này là vô thường, rỗng tuếch, không cốt lõi. Mọi sự trôi đi mà ta không cách nào kiềm giữ hay níu kéo được và chính ngay điểmnày hành giả thấy được 3 khổ gắn liền với những gì là vô thường. Và cái gì là khổ thì không đáng cho ta cho đó là tôi hay là của tôi.

Cái việc đi tìm 1 "cái tôi" trong cõi đời đau khổ này nó giống như mình cố tìm, xin quốc tịch ở xứ I Rắc, hay Xi – Ri- A vậy đó. Cái xứ nó khổ như vậy mà mình còn chung đầu vô làm công nhân ở xứ đó làm cái gì. Mà vấn đề là mình không thấy I-Rắc là khổ, không thấy đó là xứ nguy hiểm, không thấy là đặt chân vô đó là sống nay chết mai mà mình cứ tưởng nó là hay là đẹp. Mình cứ cắm đầu vô trong đó, chứ nếu mình biết rồi, người ta có trả tiền tháng cho mình thì mình cũng không dám vô đó xin quốc tịch nữa. Một người thông minh không bao giờ muốn sở hữu thứ gì mình không thích. Phàm phu khổ tâm vì sống trong chấp ngã. Họ chấp ngã vì không biết thân tâm là khổ, họ không thấy thân tâm là khổ vì không thấy đúng mức cái sự vô thường của nó. Hôm qua tui nói rồi, hành giả buổi đầu mới tu tập Tứ niệm xứ, niệm còn yếu, nhẫn còn yếu, định còn yếu, trí còn yếu, nên sợ khổ vì thấy cái khổ là thứ gì đó dài, dai và nặng. Nó đè lên người của mình. Mình quên mất 1 chuyện, cảm giác dễ chịu hay khó chịu chỉ là sự ghép nối của nhiều sát na tâm mà thôi. Nên buổi đầu, niệm yếu, tuệ yếu nên mình thấy cái khổ, cái vui nó là 1 vệt. Người không tu gì hết thì thấy tui, đời tui là 1 vệt dài vô tận. Tới hồi tu rồi, học giáo lý rồi thì thấy buồn vui chỉ là từng vệt, từng đốm thôi, đốm vui, đốm buồn. Khi chánh niệm nhiều quá rồi, định nhiều, tuệ nhiều, kiên cố, vững chải thì thấy khổ vui không còn là từng bệt nữa mà nó là từng chấm nhỏ như cây kim. Chấm chấm chấm, được gọi là khổ, nhiều cái chấm như vậy, được gọi là vui cũng là nhiều cái chấm như vậy. Cho nên tu tập tâm quán niệm xứ ta sẽ thấy rằng thân tâm này là vô thường, với cái khổ gắn liền theo đó. Và

tự nhiên không muốn áp đặt lên nó ý muốn sở hữu nữa. Hành giả tu tứ niệm xứ ngon lành rồi thì sẽ không còn thích ở trong lạc và không còn sợ trong khổ là vì sao. Vì đều nhìn thấy cả 2 đều là chớp nhoáng, chớp nhoáng. Chạy theo nó quan sát hụt hơi chứ không còn cảm giác chạy trốn cái này theo đuổi cái kia nữa.
Khi nào quý vị hành Tứ niệm xứ mà quý vị còn muốn cái này có, muốn cái kia mất dùm cho tui nhờ. Tui khó chịu quá "đi dùm tui, tui sợ quá", hoặc là giờ mát, rồi 1 hồi hết mát thì sẽ làm sao. Khi bà con còn ý trông đợi cái này, trốn chạy cái kia thì bà con phải hiểu ngầm là lúc đó cái niệm các vị, cái trí các vị chưa đủ bén, bởi vì khi nó đủ bén rồi thì coi như là các vị sẽ thấy nó sinh diệt chớp nhoáng, cả cái vui, cả cái buồn, cả cái dễ chịu lẫn khó chịu là chớp nhoáng giống nhau. Mình không có đủ thời gian thưởng thức hay chịu đựng nó nữa. Mà lúc đó, lạ chỗ này, khi ta không có ý tìm cái vui, cái sướng, không có ý trốn chạy cái khổ nữa, thì lúc đó ta mới thật sự được tự tại. Mà sự tự tại đó chính là 1 thứ an lạc mà kẻ không tu thiền không có cách chi mà hình dung được. Bởi họ nghe họ thấy làm lạ, con người mình có da, có thịt thì phải biết nóng, biết ngứa, biết đau, biết nhức, biết tê, biết mỏi. Con người thì phải biết mát, dễ chịu, sung sướng, mà ông này tới cái mức không còn biết mấy cái này nữa mà sao ổng an lạc. Sai. An lạc có 2 cách, 1 là sống như ý mình thích, 2 là không còn thích gì nữa. Trong room mình có phân biệt cái này không. Có 2 thứ hạnh phúc, 1 là có được thứ mình muốn, 2 là không thèm cái gì nữa hết, cỡ nào cũng ok, kiểu này thấy xa mới được. Còn cái thứ nhất là có được cái mình muốn, xin hỏi bà con, 1 ngày, 1 tháng, 1 năm, quý có bao nhiêu lần có được cái mình muốn. Mà cứ hễ muốn mà không được là khổ. Cho nên tốt nhất là anh không muốn gì hết thì anh rất là thoải mái. Tui nhắc lại, tự do thật sự không phải không bị xiềng xích, không bị giam nhốt, mà tự do thật sự là không có cảm giác mình bị giam nhốt thì đó mới là tự do thật sự. Còn nếu anh không phải là người tù nhưng thấy không thể lìa bỏ ngôi nhà này, không thể lìa bỏ người vợ, người chồng, không thể lìa bỏ mái ấm gia đình này mà bắt buộc ở gia đình này thì lúc đó tuy anh không phải người tù nhưng đang sống tâm trạng của 1 người tù. Nên cái quan trọng ở đây chính là cái nội tâm của mình.
Tự do thật sự là gì? Người ngoài không học đạo tưởng muốn làm gì cũng được nhưng trong Phật Pháp, tự do thật sự là mình không muốn làm cái gì nữa hết. Cái đó mới là hay. Cái thứ nhất muốn gì cũng được, mà lỡ bữa nào muốn mà không được thì khổ. Còn ông kia phê hơn, ngon lành hơn, ổng không muốn cái gì hết, ổng không cần, không thèm, không trông đợi, mong chờ cho nên cái gì tới với ổng cũng thấy nó ok hết. "Anh nên nhớ dùm tui nha, tui không có ý trông chờ cái gì và không muốn trốn chạy cái gì hết, nên không có gì trông chờ thì cái gì đến với tui cũng ok, như vậy tui ngon hơn anh. Còn anh, anh có được cái thứ anh muốn, anh tưởng anh sang, nhưng mà tui báo với anh 1 tin buồn nha, có bao nhiêu phần trăm cái anh muốn mà anh có được, mà anh có rồi, anh giữ nó được bao lâu. Nó không bỏ anh thì anh cũng bỏ nó. Anh bỏ nó bằng cách nào, hoặc là anh chán nó, hai là anh không còn giữ được nó nữa, ba là anh lăn đùng ra anh chết, nhớ nha". Cho nên mấy cái này rất là quan trọng, khi ta không muốn sở hữu nữa thì thân tâm này tự nhiên nó an lạc là an lạc chỗ đó đó, thoải mái lắm nha. Cái sự quan chiếu tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã chỉ có được quan sát bằng niệm và tuệ không thể qua việc tụng đọc hay lần chuỗi. Nhớ nha. Bữa hổm tui đi từ Boston về (không ghi được tên riêng), ghé thị trường (không ghi được tên riêng) thấy bán xâu chuỗi dễ thương nên tui mới mua, quý vị biết vì sao tui mua chuỗi không? Tui không bao giờ chủ trương lần chuỗi. Nếu tui là hành giả, nội theo dõi hơi thở, theo dõi tâm trạng, cảm giác là đã hết thời gian rồi, thời gian đâu mà lần chuỗi, mà nên nhớ tu cái gì thì thành Phật cái đó, tu tâm thành Phật ở tâm, tu ở ngón tay thì thành Phật ở ngón tay. Nha, lần chuỗi là mình tu ở ngón tay, như vậy mai mốt sanh ra ngón tay mình có hào quang, còn ở trong đầu mình thì nở y nguyên. Còn tu tâm thì mình mới thành Phật ở trong tâm. Nhưng tại sao tui mua chuỗi là tại vì thấy nó đẹp, mà chợt nhớ 1 chuyện, nói ra rất xấu hổ mà không nói thì lại không được, tại tui đang lỡ miệng nhắc tới chuỗi mà. Tui biết có nhiều vị phật tử, họ không tu hành, họ thích làm phước thôi, họ khoái có tượng Phật để đeo, có chuỗi hạt cầm tay, nhà có tượng Phật đẹp đẹp để thờ. Mà nhiều khi họ ơn nghĩa củ sắn, củ khoai với mình mà mình ông thầy chùa thì mình gặp, mình cho cái gì đây. Mà nhiều khi mình ở xa về họ cũng trông, muốn mình cho/tặng cái gì đó, nhưng tui cho họ cái gì đây, thì cái mà tui có thể cho họ là cái chuỗi hoặc (không nghe được) tượng Phật thôi. Thế là các vị ở gần tui thì thấy tui có nhiều chuỗi,

có những xâu chuỗi rất dễ thương mà lý do rất đơn giản là tui mua để ơn nghĩa với người ta. Chỉ vậy thôi.
[24/10/2021 - 05:24 - nghianguyenntn]
Sự quán chiếu tam tướng chỉ có được từ việc quan sát bằng niệm và tuệ, không thể qua việc tụng đọc hay lần chuỗi. Pháp tu Tứ niệm xứ buổi đầu có thể chỉ là sự lặp lại cái điều mình được nghe, cũng giống như mình tập thể dục dưới sự hướng dẫn của thầy. Thở ra biết là thở ra, thở vào biết là thở vào, nhìn tâm tham biết là tâm tham, nhìn tâm sân biết là tâm sân, buồn ngủ biết là đang buồn ngủ, ganh tỵ biết là đang ganh tỵ, bủn xỉn biết là đang bủn xỉn, sợ hãi biết là đang sợ hãi… Lúc đó là ta chưa thực sự thấm thía với cái gọi là tam tướng. Tới 1 lúc nào đó, ta phải quên sách, quên thầy, quên bạn, quên Kinh, quên lý thuyết và nhìn nó trôi chảy bằng chánh niệm, phản xạ, tự nhiên thì lúc đó mới thấy nó vô ngã, vô thường thì cái thấy đó mới là cái thấy xài được. Cũng giống như mình nghe người ta nói, mình mới học về âm nhạc, hội họa. Học nhạc thì biết nốt này nốt kia, học họa thì biết cách pha màu, làm chủ ánh sáng, góc độ, phân bố khung hình, tỷ lệ bao nhiêu… buổi đầu mình mới học cái đó thôi nhưng về lâu, về dài khi mình trở thành 1 nhạc sĩ, 1 họa sĩ thực thụ thì lúc đó cảm nhận của mình không giống như cái cô cậu học trò – tức là chính mình cách đây mấy năm trước. Lúc bấy giờ 1 nghệ sĩ thực thụ cảm nhận trong thiên nhiên nó ngộ lắm, ngay lúc họ pha màu họ quên mất sư phụ, lúc đó thuần túy họ xài kinh nghiệm của họ thôi. Còn lời sư phụ ngày xưa nếu nó mất thì cũng không đúng, nếu nó còn cũng không đúng. Mất không đúng là vì sao, vì lời sư phụ ngày xưa là cái nền cho kinh nghiệm bây giờ. Còn nói còn cũng không đúng là bởi vì rõ ràng trong đầu của người họa sĩ thực thụ lúc bấy giờ họ thấy rõ ràng đó là kinh nghiệm mới nhất của họ, làm sao có bóng dáng thầy trong đó được, nhớ nha.
Cho nên buổi đầu chỉ là sự lặp lại cái điều mình được nghe từ người khác, điều mình được đọc từ Kinh sách nhưng dần dần mình sẽ quan sát sự vô thường đó bằng phản xạ tự nhiên của niệm và tuệ. Khi học giáo lý thì ta có thể quan tâm rất nhiều loại tâm, nhưng thực tế tu hành thì hành giả tu tâm quán niệm xứ chỉ nên làm đơn giản mọi sự bằng cách lưu ý đến 2 thứ tâm thôi, đó là tâm chủ và tâm khách. Tâm chủ là ví dụ giờ mình đang theo dõi hơi thở thì những tâm nào xuất hiện trong lúc đang theo dõi hơi thở hoặc mình đang đi kinh hành, hoặc mình đang làm việc, hoặc nói chung mình đang theo dõi tiểu oai nghi, đại oai nghi hoặc đang theo dõi hơi thở thì lúc đó có tâm nào xuất hiện thì mình gọi đó là tâm chủ. Nói nôm na như vậy. Còn tâm khách tức là do những cảnh bên ngoài đập vô. Ở đây, ngài Mogok phân ra 2 tâm thôi, tâm chủ và tâm khách. Tâm chủ là bây giờ tui đang theo dõi hơi thở nè, mà có gì khó chịu tui biết đây là tâm sân nha, hoặc tui biết đây là thọ khổ nha thì cái đó là cảnh chủ. Còn cảnh khách là tui nghe cái đùng bên ngoài hoặc nghe cái mùi ai chiên xào, hoặc có tiếng lạ hoặc có gì cho tui nhìn, ánh sáng lóe ngang mắt buộc tui chú ý thì đó gọi là khách, cảnh khách. Tâm biết cảnh khách thì gọi là tâm khách. Tâm biết cảnh chủ gọi là tâm chủ. Chủ - khách ở đây không có trong Kinh, đây là kinh nghiệm của ngài bày ra cho mình dễ thấy, dễ nghe, dễ hiểu và dễ làm. Hành giả ở đây chỉ quan tâm 1 điều tâm khách và tâm chủ. Tâm khách là tâm biết các trần cảnh từ bên ngoài như những gì ta thấy nghe ngửi nếm đụng và những loại tâm đi kèm với chúng là tham, sân, si và phóng dật. Còn tâm chủ là tâm gắn liền với hơi thở. Nó diễn ra trong lúc chúng ta đang thở ra, thở vô. Nói gọn cho dễ hiểu thì tâm làm việc với hơi thở cũng được gọi là tâm chủ. Tâm mà hơi thở có vào có ra, đó là sự vô thường của sắc pháp. Tâm ghi nhận hơi thở vào ra cũng vô thường theo. Tâm ghi nhận hơi thở vào không phải là tâm ghi nhận hơi thở ra, mà tâm biết hơi thở ra không phải là tâm biết hơi thở vô. Hành giả phải thấy rõ tâm biết hơi thở vào không phải là tâm biết hơi thở ra. Hơi thở là sắc, tâm biết là danh.
Hồi đầu mình học như vẹt nhưng về lâu dài, mình sẽ quên thầy, bạn, sách, Kinh để mình thấy 1 chuyện. Tâm biết hơi thở ra không phải là tâm biết hơi thở vào hồi nãy. Tâm biết hơi thở vào hồi nãy giờ nó mất tiêu rồi. Nó mất không để lại 1 chút dấu vết nào hết. Tâm biết hơi thở vào không phải là tâm biết hơi thở ra. Và tâm biết hơi thở ra không phải là tâm biết hơi thở vào. Cái hơi thở chính là sắc pháp, chính là vật chất. Mà tâm biết nó chính là danh pháp, chính là tinh thần, chính là tâm linh, chính là tư tưởng chứ nó không phải là sắc, không phải là vật chất. Nhớ nha.
Mà tại sao, trong room này ai cũng biết mà tui nhắc đi nhắc lại hoài là bởi vì bây giờ các vị thấy nó không có gì hết nhưng 1 ngày nào đó, các vị sẽ thấy: ồ, thì ra cái gọi là Lê Văn Tèo chỉ là sự tổng

hợp của vô số cái rời rạc. Cái trước không phải là cái sau, cái trước phải mất hẳn, phải dứt sạch, hoàn toàn vắng mặt, cái sau mới có mặt. Nhớ nha. Cái trước phải vắng mặt hoàn toàn thì cái sau mới có mặt. Cái sau này nó phải mới để cái sau nữa nữa nữa nó mới có mặt. Như vậy cái gọi là "tôi", cái mà tui tưởng lầm là Lê Văn Tèo đó, thật ra nó là sự ghép nối của những thứ mong manh, phù du, có mặt trong từng tích tắc. Không biết Đạo thì mình thấy thân tâm này và cái tôi nó giống như quan hệ giữa cái cây và cái bóng, tức là có cây riêng và bóng cây riêng, hoặc giống như nút áo nằm trong cái hộp, hộp rổ may, mình tưởng hộp rổ may là riêng, nút áo là riêng.
Cũng giống như mình thấy "tôi" là riêng, nỗi khổ niềm đau là riêng. Tôi bị đau răng, cứ nghĩ cái tôi riêng, cái đau răng nó là 1 cái gì đó của cái tôi. Đó là cái gì đó nằm trong cái tôi như nút áo nằm trong rổ may, không phải. Phải quán chiếu danh sắc thấy rằng, chiếc xe không phải là đống phụ tùng mà đống phụ tùng cũng không phải là chiếc xe. Mà chiếc xe là đống phụ tùng được ráp lại một cách hợp lý để có thể vận hành trên đường. Lúc bấy giờ đống phụ tùng trong hoàn cảnh, điều kiện, trường hợp đó được gọi là chiếc xe, bây giờ đem ra tháo rời từng món thì đống phụ tùng đó không còn gọi là chiếc xe nữa. Chiếc xe đó không thể tách rời đống phụ tùng và đống phụ tùng không thể tách rời chiếc xe. Hai khái niệm này vốn nuôi dưỡng cho nhau. Chính cái này quy định cái kia, cho nên bỏ đi cái cơn đau, giờ tui đang nói chuyện, cái chân tui đau quá nè, những cơn đau này một lát nữa nó sẽ mất, và trước khi có cơn đau này thì tui rất là dễ chịu, bởi vì tui vừa cảm nhận được 1 làn gió mát từ ngoài hồ thổi vô, mát dữ lắm. Thì lúc đó cái mát đó đang có mặt, nghĩa là lạc thọ có mặt. Và tui cảm nhận cái mát đó bằng tâm tham. Bây giờ cái mát đó không còn nữa mà bây giờ tui thấy đau quá đau, lúc bấy giờ cái mát hồi nãy, cái dễ chịu hồi nãy, nó biến mất hoàn toàn. Bây giờ qua cái đau, cái thân của tui đang có vấn đề và cái tâm mà biết cái tâm đó cũng đang có vấn đề. Cái thân đau, cái tâm biết được là tâm sân.
Như vậy sự dễ chịu và tâm tham hồi nãy đã biến mất, nhường chỗ cho sự khó chịu và tâm sân lúc này. Như vậy Lê Văn Tèo hồi nãy đã chết ngắt rồi, khuất bóng rồi. Giờ là đến thằng Lê Văn Tý, tại vì mình không học đạo, hành đạo nên mình tưởng thằng Tèo trước sau nó sống đời đời, cái đó không đúng. Nghĩa là cảnh ghi nhận đề mục vô thường và tâm ghi nhận đề mục đó cũng vô thường. Cái vô thường này quan sát cái vô thường kia. Dù muốn dù không thì hơi thở vào ra cũng liên tục có mặt ở thân này nên tâm làm việc với chúng cũng được gọi là tâm chủ. Còn tâm khách là những tâm lúc có lúc không. Tâm gắn liền với hơi thở mình được gọi là chủ là bởi vì nó có liên tục. Nó sanh diệt sanh diệt. Còn tâm khách thì lúc có lúc không, ví dụ như con mắt mình đâu phải lúc nào mình cũng thấy. Lỗ tai mình đâu phải lúc nào cũng làm việc, cho nên nó được gọi là khách. Những thứ mà ta có thể mời mọc hoặc chối từ. Chính vì vậy những tâm này được gọi là tâm khách là bởi vì những tâm này ta có thể mời mọc từ trước đó. Riêng tâm chủ thì nó thường trực với mình. Nói vậy, hành giả tinh tấn có niệm, có tuệ đủ mạnh thì không lúc nào là không có việc để làm. Chỉ cần hành giả trong room là hành giả tinh tấn bậc thượng thì quý vị không có thời gian vào đây để mà nghe đâu . Vì sao? Nếu hành giả có tinh tấn, có niệm, tuệ đầy đủ thì không lúc nào là không có việc để làm, không lúc nào thiếu cảnh để quan sát. Không cần phải đi kiếm thêm ở đâu hết. Ngay cả việc lần chuỗi cũng là kiếm chuyện để làm . Lẽ ra hơi thở của mình, cảm giác, tâm trạng của mình đã quá thừa để mình quan sát. Nó chiếm hết tâm trí của mình thì cái chuyện đưa ngón tay đếm, lần từng hột thì mình thuộc quá quỡn. Ăn cơm nhà, vác ngà voi, việc nhà thì nhác, việc bác thì siêng.
Ngay cả khi ta ngồi yên 1 chỗ, sống riêng 1 mình đang tập chú vào 1 việc thì các tâm thiện ác cũng liên tục xuất hiện cho ta tha hồ quan sát, lúc thiện, lúc ác, lúc buồn, lúc vui, lúc chủ, lúc khách. Nếu hành giả không xao lãng, công phu trong vài giờ thì ta đã có thể quan sát đầy đủ cái gọi là diện mạo thật sự của danh sắc, chúng không là gì ngoài tam tướng. Đối với hành giả còn cái thứ tư để lưu tâm ngoài tam tướng đó chính là đạo đế. Hành giả biết rõ đây là tham, sân, si, đây là vô thường, đây là khổ, vô ngã. Và đây là 5 chi đạo, đây là thất giác chi, đây là bát chánh đạo, đây là 5 quyền. Ngoài chuyện ghi nhận tam tướng, hành giả còn biết rõ đây là đạo, đây là tập đế, đây là đạo đế. Tập đế là đường dẫn luân hồi, còn đạo đế là đường dẫn giải thoát.
Hành giả biết rõ khi nào ta đang sống trong phiền não, khi nào ta đang sống trong đạo đế hay tập đế. Có 1 điều nghe qua rất bình thường nhưng lại vô cùng quan trọng. Đó là hành giả tu tập tuệ quán dù với niệm xứ nào cũng không nên có lòng mong đợi, mong đợi cái này mất đi, mong đợi cái kia xuất

hiện. KHÔNG mong khổ đi, lạc đến. KHÔNG mong phiền não mất để thiện tâm xuất hiện, KHÔNG mong hết phàm để thành Thánh. Nhớ nha. Hành giả tu tập tuệ quán không nên có lòng mong đợi, mong cái này mất đi, mong cái kia xuất hiện. Hễ có cái mong là chết rồi, vì sao. Là vì anh vốn dĩ không có đủ thời gian để mong cái này, lánh cái kia. Bởi vì anh có theo dõi hơi thở anh mới biết, nó cứ ra vô liên tục. Anh có theo dõi cảm giác anh mới biết, nó luôn luôn có mặt, không cảm giác này thì cũng cảm giác kia. Anh theo dõi tâm quán niệm xứ anh mới biết, tâm anh không có tâm trạng này thì cũng có tâm trạng khác. Thì làm sao ngoài cái việc theo dõi đó thì anh còn cái tâm ý trông chờ, mà anh càng trông chờ thì nó càng hỏng việc. Nhớ nha. Thiền quán đại kỵ sự trông chờ, vì trông chờ nó chỉ làm cho mình hỏng việc. Nói 1 cách, cũng giống như 1 courer xe đạp trên đường đua. Anh nào có mặt trên đường đua thì cũng phải mong là mình về đích sớm để đoạt giải. Nói vậy thôi chứ lúc anh đang chạy thì anh phải chú ý đến rất nhiều chuyện. Anh không nên nghĩ đến giải thích, nếu anh cứ nghĩ đến giải thưởng, những tràng pháo tay, rồi anh chứ nghĩ được đài truyền hình, báo chí phỏng vấn thì anh chết cha anh rồi. Anh phải chạy cẩn thận, anh coi trước anh, bên cạnh anh, chung quanh anh, hoặc biết đâu có thằng khùng nào đó, nó chạy xe tải ngược chiều, có trường hợp đó nữa. Ai có coi Jamebond thì biết, có tập, nguyên 1 đoàn courer đang chạy trên 1 đường núi thì lúc đó Jamebond từ dưới núi dọt lên. Tui coi cái đó mà mất thở, hết hồn mà hên – Dĩ nhiên phim mà, kịch bản mà- nhưng mình cũng hết hồn chứ. Thì chiếc xe hơi ngược chiều lách được đoàn đua này. Nhưng đoàn đua đó họ quá kinh hoàng nên khi chiếc xe đó qua khỏi rồi thì mấy chục mạng ngã rạp xuống, họ trụ được trong cơn thảng thốt mấy giây, tích tắc thôi, chứ khi xe kia đi rồi, cả đoàn rạp xuống là vì họ quá sợ.

Đó là chuyện ruồi bu, tui đang trở lại vấn đề, đó là. Một courer trên đường đua, đồng ý là trong thâm tâm ta đang hướng đến đích, hướng đến giải thưởng, sự vinh quang trong ngày tháng đua xe. Tuy nhiên, biết là để biết vậy thôi, trong lúc điều khiển trên đường, họ phải quan sát trước sau và mọi sự, mọi bất trắc có thể xảy ra trên đường lúc này, hoặc là 2,3 giây nữa. Chứ lúc đó vừa chạy mà lo cái chuyện lên bục lãnh giải là chết rồi. Hoặc bà mẹ đang lễ gai cho con, thương con lắm, trong đầu nghĩ đủ tới chuyện mua gì cho con ăn, mua gì cho con mặc, sắm gì cho con xài. Tuy nhiên, lúc lễ gai cho con thì phải dốc toàn tâm, toàn ý lấy cho bằng được cái gai đó ra. Chứ nếu lúc đó lo nghĩ vẩn vơ là chiều nay cho nó ăn cái gì thì mệt lắm, nó đau lắm. Phải tập trú, chuyên tâm vào việc đang làm. Cho nên hành giả tu Tứ niệm xứ là đại kỵ cái chuyện mong đợi. Mong cái này mất đi, mong cái kia xuất hiện là không được.

Tiếp theo, chữ Ehipassiko trong các hồng danh pháp bảo (không ghi được) là thách thức thử nghiệm. Một trong những đặc điểm của Phật Pháp là có nhiều nghĩa lắm. Chữ Ehipassiko nghĩa thứ nhất là Phật Pháp luôn sẵn sàng để được chứng nghiệm, người càng hiểu biết nhiều thì sẽ càng tin lời Phật. Nghĩa thứ 2 của từ này có nghĩa là toàn bộ hành trình tu tập chỉ là hành trình quan sát để thấy và chứng Thành cũng chỉ là sự nhìn thấy nhưng ở mức độ rốt ráo hơn phàm phu. Suốt thời gian tu tập Tuệ quán, hành giả học nhìn danh sắc, còn thấy được bao nhiêu thì tùy người và tùy lúc. Mai kia chứng Thánh rồi thì cái thấy mới hoàn chỉnh hơn và nó mới thật sự là cái thấy của mình, còn trước đây cái thấy đó chỉ là cái thấy vay mượn từ sách vở, từ thầy bạn, từ người khác, từ những gì mình đọc và nghe thấy mà thôi.

Hẹn gặp lại quý vị ngày mai.

Chúc quý vị 1 ngày vui, 1 đêm an lành nhiều mộng đẹp.

XIN LƯU Ý:
ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHÁP
CHƯA ĐƯỢC SƯ GIÁC NGUYÊN HIỆU ĐÍNH.